



## A) Anleitung zur Erstellung und Führung eines individuellen Lebens-Handbuchs mit einem konkreten Lebensplan

A) Gesamtanleitung (= Maximale Version) aller Möglichkeiten zur effektiven Lebensplanung)



Anleitung (User-Guide)



Anleitung

# Bereiten Sie eine Arbeitsmappe vor als Vorstufe für die laufenden Arbeiten im Lebens-Handbuch. Empfehlung > Persönliche Arbeitsmappe auf jeden Fall anlegen (zusätzlich)

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

Auch wenn Sie Ihr persönliches Lebens-Handbuch nur digital (online) führen, sollten Sie sich trotzdem eine [Arbeitsmappe](#) anlegen

- Sinn-Nutzen-Vorteile
- Inhalt - Index aktuell

Mein täglicher Begleiter (= immer diskret und greifbar zur Hand) zu meinem [Lebens-Handbuch](#), für meine laufende Arbeit an meinem [Lebens-Glück](#)

## Mein Lebens-Handbuch > Print-Version > Ordner (zum Einsortieren) > Ordner-Design > Ablaufplan zur Erstellung

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Bereiten Sie den [Ordner](#) für ihr Lebens-Handbuch vor und geben Sie ihm eine "Persönliche Note", indem Sie z. B. auf den Deckblättern Ihr eigenes Profil-Foto einfügen. ([Demo ansehen](#)).
  - Wir stellen Ihnen die [Druckvorlagen im Format Word](#) zur Verfügung, sodass Sie nur mehr Ihr persönliches Profil-Foto einfügen müssen.
- Drucken Sie die [Handbuch-Trennblätter](#) (tre) -
  - So befindet sich Ihr Sortier-Ordner bereits in der Ausrüstungsebene 1 "[Sortierordner A4 mit Trennblättern ohne individuelle Inhalte](#)" - den Sie so auch [fertig bestellen können](#).
- Füllen Sie den Ordner mit jenen [Inhaltselementen](#) aus dem stets [aktuellen Index](#) (Infos, Checklisten, Übungen, Servicefolder, etc.) auf, die Sie für sich selbst als wichtig erachten.
- Sie können den Ordner später noch immer Zug um Zug mit Ihren weiteren, individuellen Inhalten,

auch aus ihrer [Rohinfosammlung](#) ergänzen.

## Mein Lebens-Handbuch > Vorbereitung für die Bearbeitung und das Befüllen mit individuellen Inhalten

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Lesen Sie die [Info](#) (+ Untermenuepunkte) zum Lebens-Handbuch.
- Arbeiten Sie die [Arbeitsrichtlinien](#) (+ Untermenuepunkte) zum Lebens-Handbuch durch.
- Folgen Sie der Anleitung zur Erstellung und Führung eines individuellen Lebens-Handbuchs mit einem konkreten Lebensplan
  - A) zumindest in der "[Minimalen Version](#)" oder
  - B) in der "[Maximalen Version](#)"
- Machen Sie sich mit dem [Gesamt-Sortier-Index](#) vom Lebens-Handbuch vertraut, damit Sie wissen, was alles im Lebens-Handbuch Platz finden kann.
- Sammeln Sie [alle bereits vorhandenen Informationen](#), die für Ihr Lebens-Glück in irgendeiner Weise wichtig und wertvoll sein könnten.
  - Falls Sie eine [Print-Version](#) (einen Sortier-Ordner) Ihres Lebens-Handbuchs haben
    - sortieren Sie die [Rohinfosammlung](#) gleich in die jeweiligen Bereiche vom Handbuch ein
- Werden Sie sich klar darüber, in welcher [Ausgangsposition](#) Sie sich zur Zeit befinden.
  - Visionieren Sie Ihr ideales Leben, Ihren persönlichen [Lebens-Traum](#) (= Die Summe von Träumen in Ihrem Kopf).
- Formulieren Sie Ihre persönliche [Lebens-Vision](#) = das große Gesamtbild - das, wofür Sie auf der Welt sind.

## Meine Lebens-(Ausgangs)Analyse (6)

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Analysieren Sie sehr genau Ihre [aktuelle Lebens-Situation](#).
- Erkennen Sie, worin Ihr [Lebens-Glück](#) besteht (Was macht Sie langfristig wirklich glücklich?).
- Formulieren Sie Ihren [Lebens-Traum](#) unbedingt schriftlich (digital oder auf Papier).

- Durchdenken Sie Ihre **Lebens-Wünsche** - die sie sich noch erfüllen möchten.
- Überlegen Sie, was Ihre Wunsch-Erlebnisse für die Zukunft auf dieser schönen Erde sind.
- Durchleuchten Sie Ihr **Soziales Umfeld** - Check - wie läuft es zur Zeit in meinen Partnerschaften, Beziehungen?
- Achten Sie, abhängig vom **Lebens-Zyklus** in dem Sie sich befinden, auf eine laufende, altersbedingte Anpassung Ihres Lebensplans.
- Erkennen Sie den unschätzbaren Wert Ihrer Lebens-Zeit - und prüfen Sie die Nutzung in Abstimmung mit Ihren Lebens-Prioritäten bzw. Ihrem Lebensplan.

## Meine Lebens-Vision = Das große Gesamtbild - das, wofür ich auf dieser Welt bin!

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Definieren Sie klar Ihre **Lebens-Prioritäten**
- Beschreiben Sie Ihren **Lebens-Stil**
- Erkennen Sie Ihre wahren **Lebens-Bedürfnisse**
- Finden Sie Ihren letztendlichen **Lebens-Sinn**
- Formulieren Sie Ihre wichtigsten **Lebens-Aufgaben** (Ihre Berufung)
- Erforschen Sie Ihren **Lebens-Horizont**

## Mein Lebensplan zur Erreichung meines persönlichen Lebens-Glücks und zur Sicherung meiner Lebensqualität

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Erstellen Sie Ihren **persönlichen Lebensplan** (= So sollte der Rest meines Lebens idealer Weise verlaufen) und beschreiben Sie die wesentlichen Stationen, die vor Ihnen liegen.
- Erstellen Sie, aufgrund der Erkenntnisse aus der Beantwortung der "**Lebens-Situations-Analyse-Fragen**" einen **Aktivitätenplan = To-Do-Liste** um nachweisbar aktiv zu werden.
- Formulieren Sie klare **Lebens-Ziele** (kurz-, mittel-, langfristig) und arbeiten Sie aktiv an deren

Erreichung.

- Definieren Sie die Parameter für Ihre [persönlichen Lebenserfolg](#) und
- worin Ihre [Lebensqualitaet](#) besteht oder bestehen soll.

# Machen Sie die Lebens-IST-SOLL-Zustands-Analyse (= Erhebung vom IST-SOLL-Zustand mit Auswertung)

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

Machen Sie die [Lebens-IST-SOLL-Zustands-Analyse](#) (= Erhebung vom IST-SOLL-Zustand mit Auswertung) - die umfassenden Analysewerkzeuge als Ausgangsbasis für das persönliche [Lebens-Glück](#) und den eigenen, individuellen [LEBENSPLAN](#) im [Lebens-Handbuch](#) online der Amicas Lebensschule.

Aufgabenstellung A - F:

- A - Machen Sie die [IST-Zustands-Analyse](#) (L-S-A-F 38) ihrer aktuellen Lebens-Situation mit Problemcheck
- B - Machen Sie die [SOLL-Zustands-Analyse](#) (L-S-A-F 58) für Ihr Leben und visualisieren Sie Ihr ideales, glückliches Leben
- C - Erstellen Sie eine [Auswertung](#) (L-S-A-F 34) - (Ergebnisse, Erkenntnisse, Folgen, etc.) auf Basis der IST-SOLL-Zustands-Analyse
- D - Beantworten Sie die "[Lebens-Situations-Analyse-Fragen](#)" (L-S-A-F 83) in den [13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichen](#) der [Glückspyramide der Lebensqualität](#) der Amicas Lebensschule
- E - Beantworten Sie die "[Lebens-Bereichs-Analyse-Fragen](#)" (52) in den [13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichen](#) der [Glückspyramide der Lebensqualität](#) der Amicas Lebensschule
- F - Checken Sie die "[Lebens-Situations-Problemstellungen-Fragen](#)" (44) in den [13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichen](#) der [Glückspyramide der Lebensqualität](#) der Amicas Lebensschule. Erkennen Sie eine, auf Sie zutreffende Problemstellung, dann können Sie das Formular fertig ausfüllen und absenden.

Die Aufgabenstellung A - F im Detail: (In Summe maximal 265 Lebens-Analyse-Fragen und maximal 44 vorgegebene Problemstellungen zur Auswahl)

- A - [IST-Zustands-Analyse, Werkzeuge und Hilfemittel](#) (38)
  - [Meine aktuelle Lebens-Situation - Standortbestimmung](#) (arb) - (11)
  - [Lebens-Analyse-Fragen - die 20 Wichtigsten](#) (arb) - (20)
  - [Mein aktuelles Lebens-Problem](#) (arb) - (Fragen-Formular zum Absenden)
  - [Lebens-Problem-Check](#) (arb) - (Fragen-Formular zum Anklicken und Absenden)
  - [Lebens-Verlaufs-Check](#) (arb) - (4)
  - [Mein soziales Umfeld - Check](#) (arb) - (3)
- B - [SOLL-Zustands-Analyse, Werkzeuge und Hilfsmittel](#) (58)

- Meine Lebens-Situations-Analyse-Fragen in den wesentlichen Lebens-Bereichen (arb)
- Lebens-Sinn und Glücks-Fragen (arb) - (23)
- Nur noch 1 Stunde zu leben (arb) - (??)
- Und plötzlich war`s vorbei und ich stand vor dem Himmelstor (arb) - (9)
- Rückblick Lebenstraum (arb) - (7)
- Rückblick Liebestraum (arb) - (??)
- Meine Grabrede (arb) - (4)
- Meine Grabstein-Inschrift (arb) - (1)
- Meine letzte Lebens-Stunde (arb) - (14)
- C - IST-SOLL-Zustands-Analyse-Auswertung, Werkzeuge und Hilfsmittel (34)
  - Meine unerfüllten Lebens-Wünsche (arb) - (2)
  - Meine Lebens-Bedürfnisse (arb) - (2)
  - Meine Lebens-Werte (arb) - (6)
  - Meine aktuellen Lebens-Prioritäten (arb) - (2)
  - Meine unerreichten Lebens-Ziele (arb) - (6)
  - Meine Lebens-Aufgaben (arb) - (4)
  - Mein Lebens-Erfolg (arb) - (??)
  - Was mich aktuell krank macht (arb) - (3)
  - Wovor ich mich am meisten fürchte (Angst habe) (arb) - (6)
  - Wovon ich abhängig bin (arb) - (3)
  - Was mich wirklich glücklich machen würde (arb) - (3)
- D - Beantworten Sie die "Lebens-Situations-Analyse-Fragen" (83) in den 13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichen der Glückspyramide der Lebensqualität der Amicas Lebensschule
  - Visionen, Selbstverwirklichung, Sinnfindung (lb) - (14)
  - Wuensche, Plaene, Lebensziele (lb) - (4)
  - Lebensregeln und Handlungsrichtlinien (lb) - (3)
  - Zeitmanagement und Selbstorganisation (lb) - (6)
  - Persönlichkeitsbildung u. -entwicklung (lb) - (14)
  - Liebe und Partnerschaft (lb) - (6)
  - Soziales Umfeld, Freundschaften (lb) - (6)
  - Freizeit, Hobby, Sport (lb) - (5)
  - Ausbildung u. Berufung (lb) - (8)
  - Gesundheit, Ernährung und Bewegung (lb) - (4)
  - Heim u. Wohnen (lb) - (3)
  - Existenz- u. Einkommens-Sicherung (wb) - (4)
  - Haushaltsbudgetplanung (wb) - (6)
- E - Beantworten Sie die "Lebens-Bereichs-Analyse-Fragen" (52) in den 13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichen der Glückspyramide der Lebensqualität der Amicas Lebensschule
  - Visionen, Selbstverwirklichung, Sinnfindung (lb) - (4)
  - Wuensche, Plaene, Lebensziele (lb) - (4)
  - Lebensregeln und Handlungsrichtlinien (lb) - (4)
  - Zeitmanagement und Selbstorganisation (lb) - (4)
  - Persönlichkeitsbildung u. -entwicklung (lb) - (4)
  - Liebe und Partnerschaft (lb) - (4)
  - Soziales Umfeld, Freundschaften (lb) - (4)
  - Freizeit, Hobby, Sport (lb) - (4)
  - Ausbildung u. Berufung (lb) - (4)
  - Gesundheit, Ernährung und Bewegung (lb) - (4)
  - Heim u. Wohnen (lb) - (4)
  - Existenz- u. Einkommens-Sicherung (wb) - (4)

- [Haushaltsbudgetplanung \(wb\)](#) - (4)
- F - Checken Sie die "[Lebens-Situations-Problemstellungen-Fragen](#)" (44) in den [13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichen](#) der [Glückspyramide der Lebensqualität](#) der Amicas Lebensschule. Erkennen Sie eine, auf Sie zutreffende Problemstellung, dann können Sie das Formular fertig ausfüllen und absenden.
  - [Visionen, Selbstverwirklichung, Sinnfindung \(lb\)](#) - (03)
  - [Wunsche, Plaene, Lebensziele \(lb\)](#) - (03)
  - [Lebensregeln und Handlungsrichtlinien \(lb\)](#) - (00)
  - [Zeitmanagement und Selbstorganisation \(lb\)](#) - (03)
  - [Persönlichkeitsbildung u. -entwicklung \(lb\)](#) - (03)
  - [Liebe und Partnerschaft \(lb\)](#) - (08)
  - [Soziales Umfeld, Freundschaften \(lb\)](#) - (03)
  - [Freizeit, Hobby, Sport \(lb\)](#) - (03)
  - [Ausbildung u. Berufung \(lb\)](#) - (03)
  - [Gesundheit, Ernährung und Bewegung \(lb\)](#) - (06)
  - [Heim u. Wohnen \(lb\)](#) - (03)
  - [Existenz- u. Einkommens-Sicherung \(wb\)](#) - (03)
  - [Haushaltsbudgetplanung \(wb\)](#) - (03)

## Mein Vorsorgeplan zur existenziellen Absicherung meines Lebensplans bzw. Lebens-Glücks

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

(Redaktionsinfo: Hier fehlen noch detailliertere Informationen)

- Die [Existenz-Sicherung](#) ist die Basis jeder fundierten, ganzheitlichen Lebensplanung.
- Nutzen Sie die finanzielle Lebens- u. Vorsorgeplanung mit [Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung](#). Mit dem optimalen, persönlichen Vorsorgeplan zu einem abgesicherten, erfolgreichen und glücklichen Leben!

## Spruchkarten

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Bereiten Sie Ihre persönlichen
  - [Affirmationen](#)
  - [Lebens-Glücks-Tipps](#)
  - [Lebens-Gesetze](#),
  - [Lebens-Erkenntnisse](#)
  - [Lebens-Weisheiten, Sprüche, Zitate und Redewendungen](#)
- optisch auf und sortieren Sie sie ebenfalls ein in die betreffenden Bereiche vom Lebens-Handbuch.

## Service-Center > Optimierung und Weiterentwicklung

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Erfassen Sie [offene Fragen und ungelöste Problemstellungen](#)
- Erfassen Sie Ihre [Verbesserungsvorschläge oder neue Ideen](#)

## Gemeinschaft und Community-Bildung

(Anleitung / Aufgabenstellung / Mögliche Aktivitäten)



Anleitung

- Sie haben viele Möglichkeiten, die Lebensschule, Ihr Serviceangebot und die Communities [aktiv mitzugestalten](#).
- Nehmen Sie teil an der [Facebook-Community](#) der Lebensschule.
- Nehmen Sie teil an der [Whatsapp-Community](#) der Lebensschule.
- Nehmen Sie teil an der [Friendseek-/Naturfreunde-Partnerbörse-Community](#) der Lebensschule
- Gründen Sie einen [Kreativ-/Visions-Stammtisch](#) in ihrer Wohnregion
- Gründen Sie eine eigene Gruppe auf [www.glueckstipps.at](http://www.glueckstipps.at)

Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität  
lebensschule - [www.lebensschule.at](http://www.lebensschule.at) - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844  
Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, [office@amicas.at](mailto:office@amicas.at) - [www.amicas.at](http://www.amicas.at) -  
[www.vorsorgeplan.at](http://www.vorsorgeplan.at) - [www.wirtschaftsbilanz.at](http://www.wirtschaftsbilanz.at)