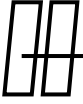




KLARHEIT FÜR DEIN LEBEN

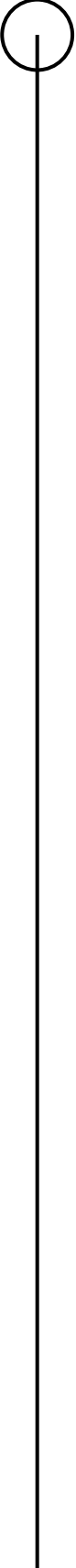
Handbuch für den Aufbau
eines nachhaltigen Lebens

Für iPad, Tablet, Paper-Tablet & Print



*„Zeit ist der Rohstoff des
Lebens. Gestalte sie mit Liebe,
und du wirst ein Meisterwerk
schaffen.“*

– Ayse Birsal



Willkommen

In der heutigen Zeit werden wir immer mehr von externen Faktoren beeinflusst, sodass nicht wir, sondern das Leben für uns die Entscheidungen trifft. Wir werden geleitet von Gewohnheiten, der Gesellschaft und unserem Umfeld, welches sich in immer schnellere Veränderungen begibt. Unsere Gewohnheiten haben sich in den letzten Jahren vor allem in Richtung „digital, schneller, flexibler“ verschoben. Unsere heutige Gesellschaft belohnt Reaktivität: schnell antworten, schnell liefern, schnell weiterziehen. Und somit ist unser Umfeld oft laut, fragmentiert und voll mit „dringend“ aber erstaunlich wenig mit „wichtig“.

Klarheit zu schaffen und dadurch bewusste Entscheidungen zu treffen wird damit immer schwerer. Dabei ist es gerade heute so wichtig, langfristiger zu denken: sich darauf zu besinnen, was einem persönlich wichtig ist, was einem Energie gibt und was ein erfülltes, auf sich zugeschnittenes Leben ist.

Denn fehlende Klarheit ist nicht nur ein Gefühl, es ist ein Zustand, den viele heute als neue Normalität beschreiben: volatil, unklar, komplex, mehrdeutig.

Und genau hier setzt dieses Handbuch an. Es hilft dir, eine Strategie für dein Leben zu entwickeln, damit du bewusster agierst, mehr Klarheit erlangst und dein Leben aktiv gestaltest, statt es zu verwalten. Denn wenn du keine Strategie für dein Leben hast, bekommst du trotzdem eine. Nur eben nicht deine, sondern die, die sich aus deinen Gewohnheiten, der Gesellschaft und deinem Umfeld ergibt.

Ziel des Handbuchs

Das Ziel dieses Handbuchs ist es, dich dabei zu unterstützen, dir gezielt Gedanken darüber zu machen, was ein erfülltes Leben für dich persönlich ausmacht, und wie du es Schritt für Schritt gestaltest. Am Ende hast du nicht nur mehr Klarheit, sondern eine Persönlichen "Lebens-Kompass": Eine klare Orientierung, die dir im Alltag bessere Entscheidungen ermöglicht, auch dann, wenn sich um dich herum alles verändert.

Aufbau

Dieses Handbuch ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Reflexion. Die Übungen bauen aufeinander auf und wirken am besten, wenn du sie der Reihe nach bearbeitest. So entsteht ein klarer roter Faden durch den gesamten Prozess.

Wie du dieses Handbuch nutzt

Schreibe ehrlich. Nimm dir für jede Frage Zeit. Geh später zu deinen früheren Antworten zurück, wenn dir neue Erkenntnisse kommen. Klares Denken braucht volle Aufmerksamkeit. Dieses Konzept gibt dir die Struktur, du entscheidest, wo und wie du am besten nachdenkst. Das Handbuch ist optimiert für iPad, Tablet, Paper-Tablet & Print, für handschriftliches Ausfüllen.

Bevor du anfängst

Überleg, ob du für nur eine Stunde das WLAN ausschaltest und dein Handy weglegst. Die besten Einsichten entstehen oft, wenn wir die Möglichkeit digitaler Unterbrechungen entfernen. Alles, was du für dieses Handbuch brauchst, findest du hier auf diesen Seiten. Gib deinem Kopf die echte Ruhe, die er braucht, damit die Gedanken frei wandern können – und sich zu tieferen Denkmustern ordnen.



Das Framework



Lerne dich kennen

1. Wie definierst du Erfolg?
2. Was sind deine Werte?
3. Wie geht dein „Vision Statement“?

Ein ehrlicher Audit

1. Worein investierst du gerade deine Zeit?
2. Wie wichtig ist jeder Lebensbereich?
3. Wie zufrieden bist du mit dem Raum, den jeder Lebensbereich in deinem Leben einnimmt?

Setze deinen Kurs

1. Wo wünschst du dir Veränderung?
2. Worein möchtest du gerne mehr investieren?
3. Was sind deine Top Prioritäten?

Lerne dich kennen

Jeder Durchbruch im Leben beginnt mit Klarheit, nicht nur über den Weg, sondern auch über das Ziel, das du wirklich anstrebst.

Denn solange du nicht weißt, was dir wichtig ist und welches Ziel du für dich verfolgst, läufst du schnell in eine Richtung, die zwar „richtig aussieht“, sich aber innerlich leer anfühlt.

Wenn du dir ein Leben mit einem tief empfundenen Gefühl von Sinn, Zufriedenheit und Ganzheit wünschst, ist Klarheit kein „Nice-to-have“ – sie ist die Basis. Denn zu wissen, was du wirklich willst, verändert deinen Blick auf Möglichkeiten, macht Entscheidungen leichter und hilft dir, deine Energie dort einzusetzen, wo sie wirklich Wirkung entfaltet. Es ist der Unterschied zwischen Beschäftigtsein und Vorankommen.

Nimm dir einen Moment und schreib auf, was du wirklich willst, das Ergebnis, das für dich echten Erfolg definieren würde.



Was ich wirklich will ist ...

Deine Werte

Im zweiten Schritt schauen wir uns deine Werte an. Idealerweise hat jeder Mensch neben seinen Zielen 3 bis 5 Kernwerte, nach denen er lebt.

Denn wenn deine Ziele zu deinen inneren Werten passen investierst du nachhaltiger Energie und profitierst auch stärker im Wohlbefinden, wenn du sie erreichst.

Lass uns dafür eine Übung machen:

Stell dir vor, wir reisen in die Zukunft, zu deinem 80. Geburtstag. Deine Freunde und deine Familie sind da. Alles ist organisiert, du musst dich um nichts kümmern. Es ist warm, vertraut, ein bisschen emotional. Eine Person, die dir sehr nahesteht und die du lange nicht gesehen hast, kommt auf dich zu. Sie möchte eine kleine Rede halten und fragt dich vorher:

Was war dir im Leben wirklich wichtig?

Wofür hast du gekämpft? Wie möchtest du, dass deine Freunde und Familie über dich reden?

Konzentriere dich in dieser Übung auf deine Werte und darauf, nach welchen Werten du dein Leben gestalten willst. Begrenze dich dabei auf 5 Werte.

Nutze als Orientierung gerne die Werte-Liste mit Ihrer Bedeutung auf der nächsten Seite. Markiere jedoch maximal 10 Werte und streiche dann auf maximal 5 Werte runter. Zu viele Werte können es schwierig machen, klare Prioritäten zu setzen und gezielte Entscheidungen zu treffen.

Was war dir im Leben wirklich wichtig?

Wofür hast du gekämpft? Wie möchtest du, dass deine Freunde und Familie über dich reden?

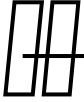
Mir ist wirklich wichtig ...

Werte Liste

Bertelsmann Stiftung

Anerkennung	andere Menschen und ihre Leistungen achten, sie wertschätzen und würdigen
Ausgeglichenheit	mit sich selbst im Reinen sein, in sich ruhen, zufrieden sein
Authentizität	in Übereinstimmung mit sich selbst sein, unverstellt sein, echt sein
Begeisterung	unbedingt für etwas brennen
Dankbarkeit	wertschätzen, was man hat
Ehrlichkeit	aufrichtig sein
Entwicklung	persönlich, körperlich und sportlich wachsen, sich selbst und die eigenen Fähigkeiten entwickeln
Erfolg	gesteckte Ziele erreichen
Fairness	anständig sein; gerechte, ehrliche Haltung anderen gegenüber
Familie	das private Familienleben hat eine hohe persönliche Bedeutung
Freiheit	unabhängig und ohne Zwänge sein, selbst entscheiden können, sich entfalten können
Freude	sich über jemanden oder etwas freuen, glücklich gestimmt sein
Frieden	gewaltfrei und ohne Spannungen leben, in Frieden und Harmonie leben
Gelassenheit	eine gelassene, offene Haltung einnehmen
Gemeinschaft	sich zugehörig fühlen
Gerechtigkeit	das Gefühl haben, Achtung und Güter sind gerecht verteilt
Gesundheit	körperliche und seelische Unversehrtheit
Gewaltfreiheit	keine körperliche oder verbale Gewalt zulassen oder ausüben
Gleichheit	alle Menschen gleich(wertig) behandeln und als gleichwertig ansehen
Hilfsbereitschaft	Bereitschaft, anderen zu helfen
Identifikation	sich selbst in etwas oder jemandem wiederfinden, mit etwas oder jemandem übereinstimmen
Integration	alle beteiligen und mitnehmen
Integrität	entsprechend den eigenen Überzeugungen handeln: sagen, was man tut, und tun, was man sagt
Kontinuität	nach Dauer/Beständigkeit streben
Kooperation	miteinander arbeiten
Leidenschaft	große Begeisterung für etwas haben, sich engagiert einsetzen
Leistung	sich für ein Ziel einsetzen, durch Einsatz zum Erfolg kommen
Loyalität	sich selbst und anderen treu sein

Menschlichkeit	das Verbindende zwischen allen Menschen sehen, human handeln, empathisch sein
Miteinander	gemeinschaftlich agieren, Zusammenhalt leben, in Beziehung sein
Mut	ohne Furcht zu sein, wo man eigentlich Angst haben könnte, sich etwas trauen
Nachhaltigkeit	auf lang anhaltende, positive Wirkung abzielen
Nähe	jemandem nah sein, Beziehungen pflegen
Offenheit	sich mit anderen unvoreingenommen auseinandersetzen, anderen Menschen und Meinungen ohne Vorbehalte begegnen, für Neues und Veränderungen offen sein
Partizipation	sich aktiv einbringen, teilhaben, mitbestimmen und Teilhabe ermöglichen
Realismus	die Wirklichkeit im Blick haben, sich erreichbare Ziele setzen
Respekt	wertschätzend mit anderen Menschen und Meinungen umgehen, Achtung vor jemandem oder etwas haben
Selbstbestimmung	frei und eigenständig entscheiden und handeln, autonom agieren
Sicherheit	sicher sein vor Gefahr, Gefährdungen oder Schaden
Solidarität	einander verbunden sein, sich gegenseitig unterstützen, zusammenhalten und sich füreinander verantwortlich fühlen, füreinander einstehen
Teamgeist	zusammenhalten, kooperieren, sich für gemeinsame Interessen einsetzen, füreinander einstehen, gemeinsam handeln
Teilhabe	Menschen ermöglichen, mitzumachen und an etwas mitzuwirken
Toleranz	andere Meinungen gelten lassen, andere Lebensweisen dulden
Unabhängigkeit	frei sein, nicht gebunden sein
Veränderung	sich weiterentwickeln, etwas Bestehendes durch Neues ersetzen, fortschreiten
Verantwortung	sich verpflichtet fühlen, sich für Handeln und Konsequenzen zu verantworten
Verbindlichkeit	sich an Absprachen halten
Verlässlichkeit	vertrauenswürdig und zuverlässig sein
Vertrauen	aneinander glauben, aufeinander bauen können, sich aufeinander verlassen
Akzeptanz von Vielfalt	Unterschiede akzeptieren oder sogar als Bereicherung ansehen
Wachstum	größer werden, durch Herausforderungen stärker werden
Wertschätzung	andere achten und anerkennen
Zuverlässigkeit	verlässlich und zuverlässig sein und handeln
Zusammenarbeit	gemeinschaftlich eine Aufgabe lösen und/oder Ziele erreichen



*„Hat man sein Warum? des
Lebens, so verträgt man sich fast
mit jedem Wie?“*

– Friedrich Nietzsche



Vision Statement

Ein persönliches Vision Statement ist ein inspirierender, zukunftsorientierter Satz, dein Warum? das deine langfristigen Ziele, Werte und Wünsche für dein Leben auf den Punkt bringt. In den vorherigen Übungen hast du dafür bereits die wichtigste Grundlage gelegt: deine Werte. Sie sind das Fundament. Dein Vision Statement baut darauf auf und dient dir als Wegweiser und Begleiter – besonders dann, wenn der Alltag unübersichtlich wird und du Entscheidungen treffen musst.

Wichtig: Ein Vision Statement ist kein einzelnes Ziel, auf das du „hinarbeitest“, und kein „höher-schneller-weiter“. Es beschreibt weniger, was du besitzen oder erreichen willst, sondern wie du leben möchtest: Welche Beziehungen du pflegst, wofür du deine Zeit und Energie einsetzt, wie du mit dir selbst umgehst und wofür du als Mensch stehen willst. Meistens richtet sich dieses Zielbild auf einen Zeitraum von 3 bis 10 Jahren. Es kann generalistisch, aber auch sehr spezifisch sein.

Ich bin ein Mensch, der ...

Ein ehrlicher Audit

Erfolg ist überraschend einfach: Mach mehr von dem, was funktioniert und eliminiere, was nicht funktioniert. In der komplexen Welt von heute wird es jedoch immer schwieriger, die eigenen Muster klar zu erkennen.

Genau deshalb machen wir eine Momentaufnahme deines aktuellen Lebens und decken deine Muster auf. Worein investierst du gerade deine Zeit? Wie wichtig ist dir das? Wie glücklich bist du damit?



Die zentralen Lebensbereiche

Jedes Leben ist einzigartig. Wir haben unterschiedliche Wünsche, Prägungen, Verpflichtungen – und wir verbringen unsere Zeit auf ganz eigene Weise. Und doch gibt es Gemeinsamkeiten: So individuell wir auch sind, die großen Lebensbereiche ähneln sich.

Beziehungen; Körper, Geist und Spiritualität; Gemeinschaft und Gesellschaft; Beruf, Lernen und Finanzen; Interessen und Unterhaltung; Selbstfürsorge

Diese Felder tauchen in fast jedem Leben auf. Sie sind tief im menschlichen Leben verankert und sollen möglichst vollständig widerspiegeln, womit wir im modernen Alltag unsere Zeit verbringen. Wenn du das Gefühl hast, dass ein für dich wichtiger Lebensbereich fehlt oder sich nicht zuordnen lässt, ergänze die Liste gerne. Du musst dich nicht in allen Bereichen wiederfinden. Was für dich nicht passt, kannst du einfach ignorieren.

Der Unterschied zwischen den Bereichen liegt darin, wie wichtig sie für dich persönlich sind. Für den einen ist Familie gerade das Zentrum, für die andere ist es Lernen und Wachstum, für jemand anderen Gesundheit oder finanzielle Sicherheit. Das ist nicht nur normal, es ist sogar sinnvoll: Lebensphasen verlangen unterschiedliche Schwerpunkte. Problematisch wird es erst, wenn die Schwerpunkte nicht bewusst gewählt sind, sondern entstehen, weil der Alltag sie einfach durchsetzt.

	Lebensbereich	Beispiele
Beziehungen	Partner*in	Zeit mit Partner*in, Dates
	Familie	Zeit/Interaktion mit Kindern, Eltern, Geschwistern
	Freundschaften	Zeit mit Freund*innen
Körper, Geist und Spiritualität	Körperliche Gesundheit/Sport	Training, Bewegung, Physiotherapie
	Mentale Gesundheit/Achtsamkeit	Psychotherapie, Meditation, Selbstliebe
	Spiritualität/Glaube	Religiöse Praxis
Gemeinschaft und Gesellschaft	Gemeinschaft/Bürgerschaft	Mitgliedschaft in lokalen Vereinen/Clubs
	Gesellschaftliches Engagement	Ehrenamt, Aktivismus
Beruf, Lernen und Selbstverwirklichung	Beruf/Karriere	Arbeit, Networking
	Bildung/Lernen	Kurse, Weiterbildung, Training
	Selbstverwirklichung	Persönliche Projekte
Interessen und Unterhaltung	Hobbys/Interessen	Lesen, Sammeln, Malen
	Online-Unterhaltung	Social Media, TV, Gaming
	Offline-Unterhaltung	Urlaub, Theater, Sportveranstaltungen
Selbstfürsorge	Physiologische Grundbedürfnisse	Essen, Schlafen
	Alltagsaktivitäten	Hausarbeit, Kochen
	Finanzen (finanzielle Absicherung)	Planung, Investieren

Zeit, Energie und Geld sind die Ressourcen die dir zur Verfügung stehen und mit denen du in deine Lebensbereiche investieren kannst. Der wichtigste und am meisten beeinflussbarste Ressource ist Zeit. Denn am Ende ist Zeit immer auch eine Aussage. Deine Zeit zeigt, was du pflegst. Sie zeigt, was du schützt. Und sie zeigt, was du, oft ungewollt, vernachlässigst. Genau deshalb fokussieren wir uns auf deine Zeit und machen an dieser Stelle eine Momentaufnahme. Wir wollen sichtbar machen, [1] wohin deine Zeit gerade fließt, [2] wie wichtig dir jeder Bereich tatsächlich ist, und [3] wie zufrieden du damit bist, wie viel Raum er in deinem Leben einnimmt.

[1] Eine Woche hat 168 Stunden. Sie ist begrenzt, deshalb sei achtsam, wie du sie einsetzt. Im ersten Schritt, blicke auf das letzte Jahr zurück, einschließlich deiner Urlaube, und schätze, wie du deine Zeit im Durchschnitt pro Woche auf die verschiedenen Lebensbereiche verteilt hast. Nutze dafür die Skala von 1 bis 7 und setze ein Kreuz nach deinem Gefühl. Nutze als Hilfestellung die Skalen-Beschreibung (Folgeseite). Wenn eine Aktivität zu mehreren Bereichen gehört, teile die Zeit gedanklich auf diese Bereiche auf.

[2] Im zweiten Schritt, bewerte wie wichtig dir dieser Bereich ist. Nutze zur Hilfestellung deine Notizen aus den vorherigen Übungen zu deinen Zielen, Werten, und Wünschen, sowie die Skalen-Beschreibung.

[3] Im dritten Schritt, bewerte deine Zufriedenheit mit jedem Bereich. Frage dich: Würdest du dir wünschen, dass dieser Bereich in den nächsten 12 Monaten genau so weiterläuft? Nutze als Hilfestellung die Skalen-Beschreibung.

Skala für die Selbsteinschätzung

[1] Aufgebrachte Zeit für den Bereich	1	Kaum Zeitinvest: Der Bereich spielt zeitlich nahezu keine Rolle im Alltag. Du wendest dafür so gut wie keine Zeit auf.
	2	Sehr selten: Du beschäftigst dich sehr selten mit diesem Bereich. Er taucht nur gelegentlich in deiner Wochenplanung auf.
	3	Gelegentlich: Du widmest dem Bereich hin und wieder Zeit. Das kann ein paar Mal im Monat der Fall sein, jedoch nicht regelmäßig.
	4	Regelmäßig: Der Bereich erhält regelmäßig Aufmerksamkeit, z. B. wöchentlich oder alle paar Tage. Er ist ein fester, aber nicht dominanter Bestandteil deiner Wochenroutine.
	5	Häufig: Du investierst häufig Zeit in diesen Bereich, fast jeden Tag oder zumindest mehrere Male pro Woche. Allerdings nimmt er noch nicht den ganzen Alltag ein.
	6	Täglich spürbar: Der Bereich ist jeden Tag präsent und beansprucht einen deutlichen Teil deiner täglichen Zeit. Er ist einer der Hauptblöcke in deinem Alltag.
	7	Dominiert den Alltag: Kaum ein Tag vergeht ohne umfangreiche Beschäftigung mit diesem Bereich – er dominiert dein Alltagsgeschehen.
[2] Wichtigkeit des Bereichs	1	Spielt keine Rolle: Der Bereich ist für dich völlig unwichtig und spielt in deinem Leben kaum eine Rolle.
	2	Kaum wichtig: Der Bereich ist fast bedeutungslos für dich. Du misst ihm sehr geringe Bedeutung bei und er kommt in deinen Zielen oder Werten so gut wie nicht vor.
	3	Weniger wichtig: Der Bereich hat nur geringe Wichtigkeit. Er ist zwar nicht vollkommen irrelevant, aber steht deutlich nicht im Fokus deiner Werte und Ziele.
	4	Mittelwichtig: Der Bereich ist mittelmäßig wichtig. Er trägt ein Stück weit zu deinem Leben bei, ist aber kein zentraler Wert oder Hauptziel.
	5	Wichtig: Der Bereich ist dir ziemlich wichtig. Er passt zu deinen Werten und Zielen und hat einen spürbaren Stellenwert.
	6	Sehr wichtig: Der Bereich hat einen sehr hohen Stellenwert in deinem Leben. Er ist eng mit deinen Kernwerten und großen Zielen verknüpft
	7	Zentral: Dieser Bereich ist zentral für deine Lebensvision. Er ist unverzichtbar und bildet einen der Kernpunkte deines Lebens sowie deines Wert- und Zielsystems.
[3] Zufriedenheit mit dem Bereich	1	Extrem unzufrieden: Dieser Bereich fühlt sich vollkommen falsch oder unerfüllt an, und dein Bauchgefühl signalisiert starken Änderungsbedarf.
	2	Sehr unzufrieden: Vieles stimmt nicht und verursacht dir Frust oder Kummer. Ernsthafte Aspekte, die dich unglücklich machen, auch wenn vielleicht nicht <i>alles</i> schlecht ist.
	3	Eher unzufrieden: Einige Dinge laufen zwar okay, aber insgesamt dominieren negative Gefühle – du spürst deutlich, dass es nicht so ist, wie du es dir wünschst.
	4	Ausgeglichen / neutral: Du bist weder richtig zufrieden noch klar unzufrieden. Im Großen und Ganzen ist es „okay“, aber vollständige Erfüllung fehlen.
	5	Zufrieden: Im Allgemeinen fühlst du dich in diesem Bereich wohl; kleinere Verbesserungsmöglichkeiten mag es geben, aber insgesamt passt es schon ganz gut.
	6	Sehr zufrieden: Fast alles fühlt sich richtig und stimmig an. Bis auf vielleicht kleine Details entspricht der Bereich genau deinen Vorstellungen.
	7	Vollkommen erfüllt: Alles fühlt sich stimmig, erfüllt und genau richtig an, besser ginge es nicht. Dein Bauchgefühl ist rundum positive.



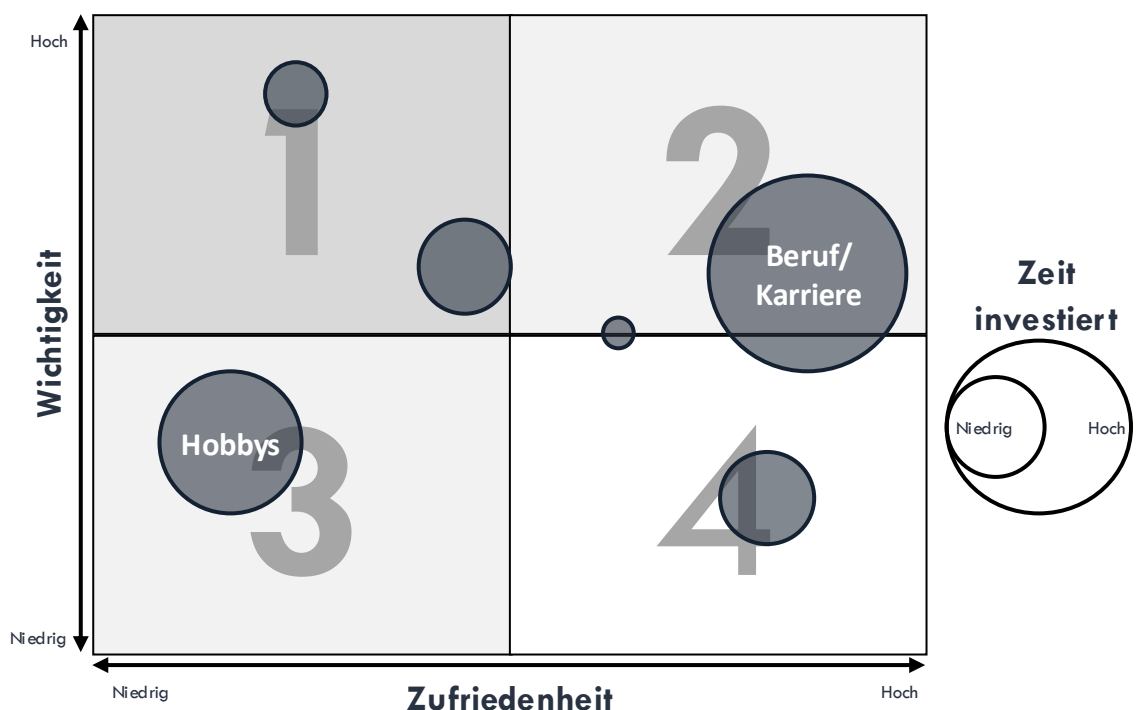
Wie nimmst du Zeitaufwand, Wichtigkeit und Zufriedenheit in deinen Lebensbereichen wahr?

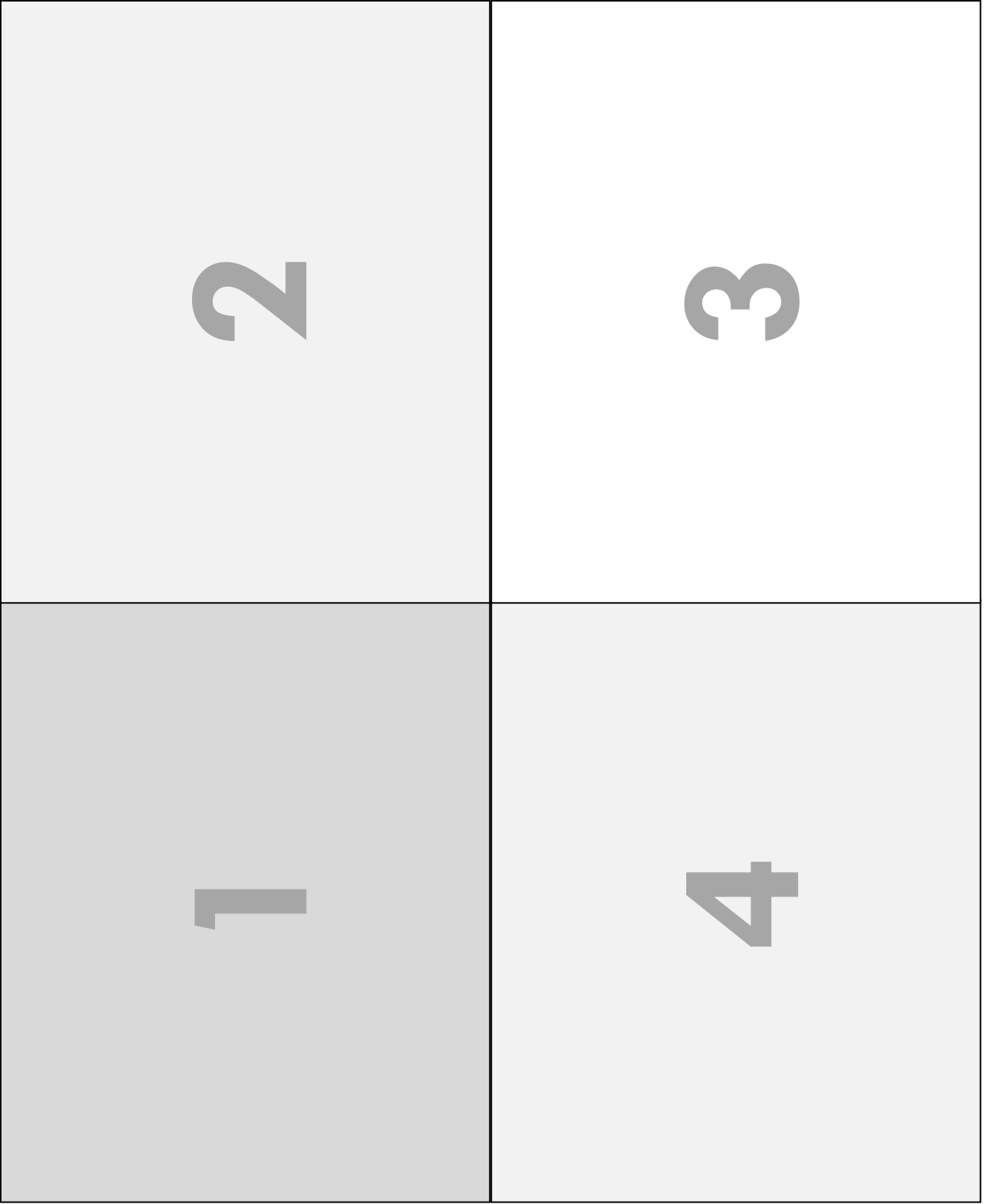
		[1] Aufgebrachte Zeit für den Bereich	[2] Wichtigkeit des Bereichs	[3] Zufriedenheit mit dem Bereich
		1234567	1234567	1234567
Beziehungen	Partner*in			
	Familie			
	Freundschaften			
Körper, Geist und Spiritualität	Körperliche Gesundheit/Sport			
	Ment. Gesundheit/Achtsamkeit			
	Spiritualität/ Glaube			
Gemeinschaft und Gesellschaft	Gemeinschaft			
	Gesellschaftliches Engagement			
Beruf, Lernen und Selbstverwirklichung	Beruf/Karriere			
	Bildung/Lernen			
	Selbstverwirklichung			
Interessen und Unterhaltung	Hobbys/Interessen			
	Online-Unterhaltung			
	Offline-Unterhaltung			
Selbstfürsorge	Physiologische Grundbedürfnisse			
	Alltagsaktivitäten			
	Finanzen			

Setze deinen Kurs

Bewertung deines Audits

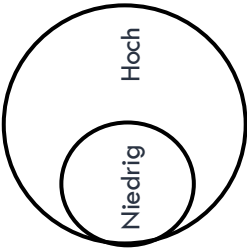
Für die Bewertung deines Audits nutzen wir eine drei-dimensionale Lebens-Matrix. Die Wichtigkeit eines Lebensbereichs trägst du auf der vertikalen Achse ein, die Zufriedenheit auf der horizontalen, hohe Werte stehen jeweils für eine hohe persönliche Einschätzung. Die investierte Zeit zeigt du über die Größe des Kreises (die dritte Dimension). Durch diese Visualisierung wird sichtbar, was im Alltag oft unklar bleibt: welche Bereiche viel Raum einnehmen, aber wenig Zufriedenheit bringen, und wo du bereits stimmig lebst. Gehe nun alle Bereiche nacheinander durch und übertrage deine Einschätzungen in die Vorlage auf der nächsten Seite. Die Interpretation der vier Quadranten erfolgt im Anschluss an die Übung.





Wichtigkeit

Zeit
investiert



Niedrig

Zufriedenheit

Hoch

Hoch

Niedrig

1 Hohe Wichtigkeit – Niedrige Zufriedenheit

Das sind deine strategischen Baustellen. Diese Bereiche sind dir wichtig, aber du bist im Moment nicht zufrieden damit, wie sie laufen. Sie brauchen vor allem Aufmerksamkeit und Klarheit, nicht unbedingt einen radikalen Umbau. Frag dich hier:

- Was genau macht mich unzufrieden?
- Fehlt mir eher Zeit, Qualität oder manchmal auch Mut, etwas zu verändern?
- Welche kleine Veränderung in den nächsten 3–6 Monaten würde hier spürbar etwas verbessern?

Wenn ein Kreis in diesem Quadranten sehr groß ist, investierst du viel Zeit in etwas, das sich nicht stimmig anfühlt. Das ist oft ein Hinweis, dass du Prioritäten nachschärfen oder Rahmenbedingungen verändern darfst, Schritt für Schritt.

2 Hohe Wichtigkeit – Hohe Zufriedenheit

Diese Bereiche sind deine persönlichen „Stars“: Sie sind dir wichtig und du lebst sie bereits so, dass es sich überwiegend gut anfühlt. Hier geht es weniger um Veränderung, sondern darum, sie bewusst zu schützen und zu pflegen:

- Was mache ich hier gut, das ich unbedingt beibehalten möchte?
- Welche Routinen, Menschen oder Entscheidungen tragen dazu bei, dass dieser Bereich stabil bleibt?
- Was könnte diesen Bereich in Zukunft gefährden und wie kann ich vorbeugen?

Große Kreise in diesem Quadranten zeigen Bereiche, in die du viel Zeit investierst und die dir gut tun. Sie sind wertvolle Energiequellen und zahlen meist stark auf deine Werte und deine Vision ein.

3 Niedrige Wichtigkeit – Niedrige Zufriedenheit

Das sind deine „Kandidaten zum Loslassen oder Vereinfachen“. Diese Bereiche sind dir nicht sehr wichtig und du bist gleichzeitig eher unzufrieden damit. Oft sind es Themen, die sich über die Zeit angesammelt haben:

- Muss ich hier überhaupt mehr investieren, oder darf dieser Bereich bewusst klein bleiben?
- Stecke ich hier trotzdem viel Zeit oder Energie hinein, die ich lieber in wichtigere Bereiche verschieben würde?

Wenn ein Kreis hier größer ist, als dir lieb ist, steckt in diesem Quadranten oft viel freisetzbare Energie: Dinge, die du reduzieren kannst, um Platz für das zu schaffen, was dir wirklich wichtig ist.

4 Niedrige Wichtigkeit – Hohe Zufriedenheit

Diese Bereiche sind deine „Nice-to-haves“ oder „leichte Energiequellen“. Sie sind dir nicht zentral wichtig, aber du bist zufrieden damit und sie tun dir gut. Hier lohnt sich ein liebevoller, realistischer Blick:

- Ist das die Art von Leichtigkeit, die mir hilft, im Alltag aufzutanken?
- Oder nimmt dieser Bereich manchmal mehr Raum ein, als es im Verhältnis zu meinen wichtigsten Zielen sinnvoll wäre?

Große Kreise in diesem Quadranten können anzeigen, dass angenehme, aber eher nebensächliche Dinge viel Zeit einnehmen.



Deine Ziele

Bei jeder Herausforderung lohnt es sich, klare Ziele zu setzen, denn damit entscheidest du, wofür du deine begrenzte Zeit einsetzt. In der Lebens-Matrix zeigt sich das sofort: Wo hohe Wichtigkeit auf hohe Zufriedenheit trifft, liegen in einem erfüllten Leben meist die größten und dichtesten Kreise.

In diesem Schritt wählst du die Lebensbereiche, in denen du Zufriedenheit erhöhen oder schützen willst, und legst fest, wo du Zeit aufstockst und wo du sie dafür abziehst.

Schritt 1

Schau auf deine ausgefüllte Lebens-Matrix und markiere die Lebensbereiche, in denen du etwas verschieben willst:

- Welche Lebensbereiche möchtest du in Richtung höherer Zufriedenheit bewegen?
- In welche Lebensbereiche willst du mehr Zeit investieren?
- Aus welchen Lebensbereichen kannst (oder willst) du Zeit abziehen?

Schritt 2

Formuliere für jeden Lebensbereich, in dem du eine Veränderung anstrebst ein konkretes Ziel. Ob klein und kurzfristig oder groß und langfristig spielt keine Rolle; entscheidend ist, dass es zu dir, deinen Werten und deiner aktuellen Lebenssituation passt. Du kannst mehrere Ziele für einen Lebensbereich definieren. Versuche insgesamt 10 Ziele zu definieren.

Was muss passieren, um deine Zufriedenheit in ausgewählten Lebensbereichen zu schützen oder zu erhöhen?



Kleine Schritte für Momentum

Veränderung in einem Lebensbereich kostet Energie – und gelingt am besten mit Fokus. Deshalb konzentrieren wir uns auf die Ziele, die deine Zufriedenheit am stärksten erhöhen oder am besten schützen würden. Der Anfang ist oft der schwerste. Hier geht es nicht darum, den ganzen Weg fertig zu planen, sondern mit ersten Schritten Momentum zu erzeugen.

Schritt 1

Geh zur vorherigen Seite und markiere deine Top 3 Ziele.

Schritt 2

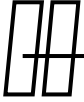
Schreibe deine deine Top 3 Ziele hier neu und schärfe sie.



Ziel	
Erfolgskennzahl(en): Wie wirst du Fortschritt und Erfolg messen?	
Nächste 30 Tage: Welche 1–3 Schritte wirst du unternehmen?	
Wichtige Unterstützung: Wen oder was brauchst du, um erfolgreich zu sein?	

Ziel	
Erfolgskennzahl(en): Wie wirst du Fortschritt und Erfolg messen?	
Nächste 30 Tage: Welche 1–3 Schritte wirst du unternehmen?	
Wichtige Unterstützung: Wen oder was brauchst du, um erfolgreich zu sein?	

Ziel	
Erfolgskennzahl(en): Wie wirst du Fortschritt und Erfolg messen?	
Nächste 30 Tage: Welche 1–3 Schritte wirst du unternehmen?	
Wichtige Unterstützung: Wen oder was brauchst du, um erfolgreich zu sein?	



*„Wer den Hafen nicht kennt, in
den er segeln will, für den ist
kein Wind der richtige“*

– Seneca

Danke

Sich Zeit zu nehmen, um tief nachzudenken, wird immer seltener und immer wertvoller. Indem du dieses Framework durchgearbeitet hast, hast du Raum für Klarheit und eine zielgerichtete Ausrichtung geschaffen.

Deine Erkenntnisse und Entscheidungen hier werden sich mit der Zeit verstärken. Jedes Muster, das du erkannt hast, jede Priorität, die du geschärft hast, trägt zu einem klareren Weg nach vorn bei.

Kehre zu diesen Seiten zurück, wann immer du dich neu fokussieren und deine Richtung wieder ausrichten möchtest.

Teile dein Feedback

Ich würde gerne deine Gedanken und Erkenntnisse zu dieser Arbeitsmappe hören. Scanne den QR-Code, um an einer kurzen 2-Minuten-Umfrage teilzunehmen.



Quellen und Inspiration

Bailey, A., Dyrchs, S., & Strack, R. *Use Strategic Thinking to Create the Life You Want.*

reMarkable AS & Farnam Street Media Inc. *Annual Review 2025.*

Birsel, A. *Design the Life You Love: A Step-by-Step Guide to Building a Meaningful Future.*

Krick, A., Felfe, J., & Renner, K. H. (2018). *Stärken- und Ressourcentraining.* Hogrefe Verlag GmbH & Company.

Rechtlicher Hinweis

Die Inhalte dieses Arbeitshandbuchs werden „wie besehen“ bereitgestellt. Es wird keine Gewährleistung übernommen, weder ausdrücklich noch stillschweigend. Insbesondere nicht für Vollständigkeit, Aktualität, Richtigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.



KLARHEIT

FÜR DEIN LEBEN

Handbuch für den Aufbau
eines nachhaltigen Lebens

Luis Minh Ruppert

luisruppert@gmail.com