

New Life Design

Ein einfacher Prozess zur Entwicklung lohnender Lebensziele und ein nicht alltägliches Geburtstagsgeschenk für Sie

Lieber Leser!

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Geburtstag. Sie haben dieses Dokument erhalten, weil ich Sie als einen meiner Kontakte sehr schätze und ich der Meinung bin, dass Sie zu Ihrem Geburtstag eine persönliche Aufmerksamkeit verdienen, an der Sie möglicherweise sehr viel Freude haben werden.

Aus diesem Grunde habe ich diese Bestandsaufnahme zusammengestellt. An seinem Geburtstag oder gelegentlich zwischendurch sollte man sich ein wenig Zeit nehmen und über den bisherigen Lebensweg nachdenken sowie neue Pläne und Visionen für die Zukunft entwickeln. Letztendlich geht es darum, dass man die persönliche Lebensqualität steigert und die eigene Entwicklung fördert. Das fällt nicht allen Menschen leicht, weil man viel zu oft durch andere Dinge abgelenkt wird oder nicht in der Lage ist, sich die richtigen Fragen zu stellen.

Im Rahmen zahlreicher Coachings und Seminare hat sich herausgestellt, dass man mit der nachfolgenden Methode relativ schnell in der Lage ist, förderliche Ziele zu entwickeln und einen tiefen Einblick in die eigenen Motive zu erlangen. Viele ehemalige Seminarteilnehmer berichten, dass der hier vorgestellte Prozess deren Leben positiv beeinflusst hat. Um Ihr Geschenk wirklich zu erhalten, benötigen Sie nun 30-40 Minuten Zeit. Zeit, die Sie in sich selbst investieren. Auch wenn Sie bereits sehr genau wissen, wohin Sie wollen, werden Sie neue Einsichten gewinnen. Und wenn Sie Ihre Ziele später einmal betrachten, werden Sie sich sicherlich freuen, wie viel davon in Erfüllung gegangen ist.

Ich wünsche Ihnen mit dieser Methode viel Erfolg und alles Gute. Denken Sie bitte daran, dass Lebensqualität nicht alleine aus Geld und beruflichem Erfolg besteht. Letztendlich streben wir alle nach Glück und Zufriedenheit in allen wichtigen Lebensphasen und Lebensbereichen.

Gerne dürfen Sie diese Unterlagen oder den Link an andere Personen weitergeben. Vielleicht, um diesen Ihrerseits eine Freude zu machen.

Viel Spaß und gutes Gelingen

Ihr Jochen Sommer

www.busstoolsonline.de

1

Bestandsaufnahme – New Life Design

Sinnvolle neue Ziele und Perspektiven entwickelt man oft besser, indem man sich über verschiedene Dinge des eigenen Lebens klar wird. Ein guter Anfang ist die Frage nach Dingen, die man bereits erreicht hat. Immerhin handelt es sich dabei um Dinge, für die man viel Zeit, Geld und Energie

New Life Design Prozess | Mit freundlicher Empfehlung von <http://www.busstoolsonline.de>

investiert hat. Im Folgenden finden Sie daher einige Listen, um eine persönliche Bestandsaufnahme durchzuführen. Bitte füllen Sie zunächst die Listen aus. Anschließend erhalten Sie einigen Hinweise zur Interpretation Ihrer Listen, um anschließend weitere Erkenntnisse zu gewinnen.

Liste 1 – Will ich und habe ich bereits erreicht

Bitte fertigen Sie eine Liste von allen Dingen an, die für Sie in der Vergangenheit besonders wichtig waren und die Sie heute als erfolgreich erledigt betrachten. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit für die Liste oder ergänzen Sie diese später, falls Ihnen noch wichtige Dinge einfallen. Dinge bedeutet an dieser Stelle nicht unbedingt Sachen, es kann sich auch um Immaterielles handeln, wie z.B. Auszeichnungen, Beziehungen, Fähigkeiten, etc.

Eine Beispielliste kann folgendermaßen aussehen:

Will ich und habe ich bereits erreicht	
<i>Porsche 911 Cabriolet</i>	
<i>Eigentumswohnung</i>	
<i>Zwei Kinder</i>	
<i>Studienabschluss</i>	
<i>Ausbildung zum Immobilienfachwirt</i>	

Bitte fertigen Sie nun Ihre eigene Liste an:

Will ich und habe ich bereits erreicht	

Liste 2 – Will ich nicht und habe ich

In der folgenden Liste tragen Sie alle Dinge ein, die Sie im Moment haben, die Sie aber gerne loswerden möchten. Das Wort „Dinge“ steht auch hier wieder als Platzhalter, für alle möglichen Sachen, die Sie gerne aus Ihrem Leben heraushalten würden.

Eine Beispielliste kann folgendermaßen aussehen:

Will ich nicht und habe ich (noch)		
<i>Hypothek</i>		
<i>Falscher Freund: John Doe</i>		
<i>Magengeschwür</i>		
<i>Führerscheinenzug</i>		

<i>Probleme am Arbeitsplatz</i>		
---------------------------------	--	--

Bitte fertigen Sie nun Ihre eigene Liste an:

Will ich nicht und habe ich (noch)		

Liste 3 - Will ich und habe ich (noch) nicht

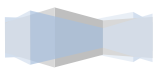
Die dritte Liste behandelt alle (wichtigen) Dinge, die Sie sich wünschen aber im Moment noch nicht haben.

Eine Beispielliste kann folgendermaßen aussehen:

Will ich und habe ich (noch) nicht		
<i>Lebenspartner / eigene Familie</i>		
<i>4 wöchige Reise nach Asien</i>		
<i>45 cm dicker Bizeps</i>		
<i>65" LCD-Flachbildschirm</i>		
<i>Abgeschlossenes Studium</i>		

Bitte fertigen Sie nun Ihre eigene Liste an:

Will ich und habe ich (noch) nicht		



Liste 4 – Will ich nicht und habe ich nicht

Die letzte Liste sollte Dinge enthalten, die Sie bisher durch Ihr Verhalten oder Ihre Aktivitäten erfolgreich vermeiden konnten. Es genügt also nicht, hier Dinge aufzuführen, die Sie einfach nicht wollen (z.B. will ja niemand gerne krank sein). Sie müssen sich auch in der Vergangenheit aktiv darum bemüht haben, etwas dagegen zu unternehmen. Wenn Sie also bewusst immer gesund gelebt haben, dann passt z.B. Krankheit in Ihre Liste. War das aber kein Thema für Sie, dann lassen Sie es bitte weg.

Eine Beispielliste kann folgendermaßen aussehen:

Will ich nicht und habe ich nicht	
<i>Krankheit (weil Sie bewusst gesund gelebt haben)</i>	
<i>Schulden (weil Sie immer darauf geachtet haben, keine Abhängigkeit durch Kredite zu erzeugen)</i>	
<i>Gerichtsverhandlungen (weil Sie solchen Streits z.B. durch Einigungsversuche aus dem Weg gegangen sind)</i>	
<i>Abhängigkeit (weil Sie immer sehr viel Wert auf Eigenständigkeit gelegt haben)</i>	
<i>Arbeitgeber (weil Sie immer selbständig sein wollten und dies auch sind)</i>	

Bitte fertigen Sie nun Ihre eigene Liste an:

Will ich nicht und habe ich nicht	

Vielen Dank für das Ausfüllen der Listen. Bitte beantworten Sie nun die folgenden Fragen:

- 1) Welche der Listen war in der Bearbeitung am Einfachsten?
- 2) Welche Liste fiel Ihnen am schwersten?

Vergeben Sie Prioritäten

In jeder Liste befindet sich noch eine zweite Spalte (und auch eine dritte Spalte), die bisher unausgefüllt geblieben ist. Bitte vergeben Sie nun in der zweiten Spalte Prioritäten. Vergeben Sie die Priorität 1 für die jeweils wichtigste Sache, 2 für die zweitwichtigste und so weiter. Auf diese Weise erhalten Sie Informationen darüber, was für Sie am bedeutendsten ist.

4

Erste Zwischenbilanz

Wir wollen nun eine erste Zwischenbilanz ziehen, bevor wir weiter daran arbeiten lohnende Ziele für die Zukunft zu erstellen. Hierzu einige Anmerkungen:

Die **erste Liste** beinhaltet immer wichtige Hinweise auf Ihre **persönlichen Werte**. Werte sind geistige oder materielle Dinge, die wir anstreben und für die wir bereit sind uns zu engagieren. Meist sind die Werte hinter den Dingen versteckt, die in Ihrer Liste enthalten sind. Fragen Sie sich also immer, was eine Sache für Sie tatsächlich bedeutet. Es gibt hier keine allgemeinen Antworten und kein „Richtig“ oder „Falsch“. Der im Beispiel erwähnte Porsche kann die Bedeutung Anerkennung, Spaß, Prestige, Unabhängigkeit, Werterhalt oder was auch immer haben. Wichtig ist nur eines: Seien Sie unbedingt ehrlich mit sich selbst

Hier ein paar Anmerkungen:

- Wer beispielsweise nur materielle Dinge (Autos, Geld, Urlaub, Konsumgüter) in seiner Liste aufführt, der ist vermutlich sehr an Status oder Anerkennung durch andere orientiert. Je erfahrener man ist und je mehr man sein Leben reflektiert, desto unwichtiger werden solche Dinge mit der Zeit.
- Oft werden Beziehungen in der Liste vernachlässigt. Wer also die Beziehung zum eigenen Lebenspartner oder die eigenen Kinder (sofern vorhanden) nicht in der Liste aufzählt, der widmet diesen Beziehungen (möglicherweise!) zu wenig Aufmerksamkeit. Laut Umfragen von Meinungsforschern (Emnid) sind die wichtigsten Werte der Deutschen die Familie und Ehrlichkeit. Zumindest geben die Befragten dieses an. Man kann diese Antworten aber auch anders interpretieren: Die Menschen geben auf die Frage nach Ihren wichtigsten Werten das an, was sie für das Wichtigste halten. Hätte man nämlich gefragt, wofür die meiste Zeit und Energie investiert wird, dann wären ganz andere Ergebnisse herausgekommen. Dann steht nämlich oft die Arbeit (8-12 Stunden) vor dem Fernsehen (2 Stunden). Die Familienkommunikation (8-12 Minuten) liegt hingegen auf den hinteren Plätzen.

Die **zweite Liste** enthält Dinge, die wir loswerden möchten. Wenn diese Liste für Sie die wichtigste ist oder Sie dort am meisten eingetragen haben, zählen Sie vermutlich zu den Menschen, die eher durch Dinge angetrieben werden, die Sie vermeiden wollen. Man nennt dies Weg-von-motiviert. Menschen, die diese Art der Motivation haben, werden weniger durch tolle Ziele und Perspektiven motiviert, sondern durch Leid und negative Aussichten. Hierzu zählen Menschen, die sich weniger bemühen, wenn es etwas zu erreichen gibt (z.B. Belohnungen), als wenn Strafen drohen (z.B. Steuerprüfungen). Diese Erkenntnis ist wichtig, wenn Sie sich selbst motivieren möchten.

Wer sich in der **dritten Liste** besonders wohl fühlt, gehört vermutlich zu den Hin-zu-Motivierten. Solche Menschen setzen sich leicht positive Ziele und benötigen eine lohnende Perspektive, um sich zu engagieren.

Die **vierte Liste** enthält ebenfalls Werte. Allerdings handelt es sich um Werte, die man lieber vermeiden möchte. Fragen Sie sich auch hier, was hinter Ihren Antworten steckt. Zum Beispiel kann hinter der Vermeidung von Krankheit die Angst stehen, dass man von anderen Abhängig wird (Wert Abhängigkeit) oder die Angst die Kontrolle zu verlieren (Wert Kontrollverlust). Wieder haben Sie etwas über Ihre Antriebe gelernt.

5

Erstellen Sie Ihre Werteskala

Nehmen Sie nun alle erkannten Werte in den Tabellen eins und vier und bringen Sie die Werte in eine Reihenfolge. Der wichtigste positive Wert an Position eins und entsprechend die anderen Werte dahinter. Fragen Sie sich durchaus, worauf Sie am ehesten verzichten könnten.

Beispiel: In Tabelle eins gibt jemand an Porsche (Wert Anerkennung) und Kinder (Wert Familie). Wenn er nun sagt, dass er lieber auf die gemeinsame Zeit mit den Kindern verzichten würde, als sein Auto zu verkaufen, dann ist die Reihenfolge der Werte eben 1. Anerkennung, 2. Familie. Das ist nicht als negativ zu werten, sondern zunächst nur eine Aussage über die eigenen Wertehierarchien. Tatsächlich kennen manche Familienväter diesen Konflikt und nicht jeder tauscht freiwillig den Sportwagen gegen den „Familienkombi“.

Die Wertehierarchie der vierten Tabelle hat an erste Stelle den Wert, den man auf jeden Fall vermeiden möchte.

Beispiel: Jemand gibt in der Tabelle die zwei Dinge Krankheit (Wert Kontrollverlust) und Arbeitgeber (Freiheitsverlust) an. Er entscheidet sich, dass er lieber auf Kontrolle, als auf Freiheit verzichten würde. In dem Fall ist Freiheitsverlust der wichtigste Vermeidungswert für ihn. Bei seinen zukünftigen Zielen ist also zu vermeiden, dass die eigene Freiheit zu sehr eingeschränkt wird.

Bedeutungsgebung

Bevor Sie gleich damit beginnen neue lohnende Ziele zu finden betrachten Sie noch einmal die zweite und die dritte Liste. Es gibt hier noch eine dritte Spalte. In der zweiten Spalte haben Sie eingetragen, was Sie als besonders wichtig ansehen. Die dritte Spalte dient ebenfalls der Vergabe von Prioritäten. Allerdings geben Sie hier bitte an, was die größten Auswirkungen auf Ihr Leben haben würde. Vielleicht erkennen Sie hierbei, dass Sie Ihre Wünsche noch einmal aus einer anderen Perspektive betrachten müssen.

Beispiel: Hat jemand eine Weltreise und den Wunsch nach einem Lebenspartner in der dritten Liste eingetragen, so kann es sein, dass die gewünschte Weltreise keinerlei Auswirkungen auf sein Leben hätte. Der Lebenspartner/Familie hingegen schon. In dem Fall könnte man noch einmal über die Bedeutung der Weltreise nachdenken. Wenn sich dabei herausstellt, dass man dies als wichtige persönliche Erfahrung machen möchte, dann ist dies auch vernünftig. Zeigt sich aber, dass man die Weltreise eigentlich nur aufgeführt hat, weil man denkt, dass man dies tun sollte, dann ist es besser diesen Punkt zu streichen.

Zusammenführung der Listen drei und zwei

Übertragen Sie nun alle Punkte der Liste zwei (Will ich nicht und habe ich) in die Liste drei. Fragen Sie also, was will ich stattdessen.

Beispiel: Wer in Liste zwei eine Hypothek angegeben hat, will stattdessen vermutlich ein Schulden freies Eigenheim. Wer ein Magengeschwür angegeben hat, möchte möglicherweise einen gesunden starken Magen. Wer Probleme am Arbeitsplatz angibt, will stattdessen eine harmonische und produktive Beziehung zu seinen Arbeitskollegen.

Sollten bei dieser Übung doppelte Einträge entstehen, so lassen Sie einen der beiden Einträge natürlich weg.

Ihr Hauptziel

Finden Sie nun heraus, was ihr wichtigstes Ziel für die nächste Phase Ihres Lebens sein könnte. Betrachten Sie die Tabelle drei und schauen Sie, was für Sie am wichtigsten ist und was möglicherweise auch die bedeutendsten Auswirkungen auf Ihr Leben haben wird. Prüfen Sie anschließend, ob es sich wirklich lohnt dieses Ziel zu erreichen. Hierzu betrachten Sie Ihre ermittelten



Werte. Werden die positiven Werte (erste Liste) durch das neue Ziel auch unterstützt und werden die negativen Werte (vierte Liste) auch tatsächlich vermieden? Wenn Ihr Ziel die Werte hingegen gefährdet, sollten Sie vorsichtig sein. Manchmal gehen Dinge in Erfüllung, die sich als negativ herausstellen, weil andere wichtige Dinge sabotiert wurden. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn jemand durch Fokussierung auf beruflichen Erfolg, die eigene Gesundheit oder die Familie aufs Spiel gesetzt hat. Aber auch umgekehrt besteht Gefahr, nämlich dann, wenn jemand die eigene Entwicklung für die Interessen anderer aufs Spiel setzt.

Denken Sie also daran. Ein gutes Hauptziel fördert die persönliche Entwicklung, schafft mehr Lebensqualität (für Sie und ggf. Ihre Familie oder Mitarbeiter) und berücksichtigt, dass Ihre Werte erhalten oder gestützt werden.

Schreiben Sie bitte nun Ihr Hauptziel für die nächste Zeit auf:

Welche negativen Konsequenzen wird es für Sie haben, wenn Sie das Ziel nicht erreichen? (Hier dürfen auch Dinge wie Gesichtsverlust oder persönliche Enttäuschung genannt werden).

Was sind Sie bereit für die Erreichung Ihres Zieles zu tun? Wie werden Sie sich engagieren, um Ihr Ziel zu erreichen?

Wer könnte Sie bei der Erreichung Ihres Ziels motivieren, wenn Sie einmal eine schwache Phase haben oder kurz vor der Erreichung Ihres Ziels aufgeben?

--

Bitten Sie diese Person um Unterstützung, indem diese Sie zum Beispiel regelmäßig über Ihre Fortschritte interviewt. So haben Sie eine zusätzliche Motivation, Ihr Ziel zu erreichen.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit dieser Liste eine Freude gemacht habe. Die Zeit, die Sie in sich investiert haben, hat sich sicherlich für sie gelohnt. Vielleicht führen Sie den Prozess in einigen Monaten erneut durch. Sie werden dann sicherlich feststellen, dass sich vieles zum Positiven verändert hat und Sie eventuell auch als Mensch gereift sind und andere Bewertungsmaßstäbe ansetzen, als zuvor.

Alles Gute

Ihr Jochen Sommer

