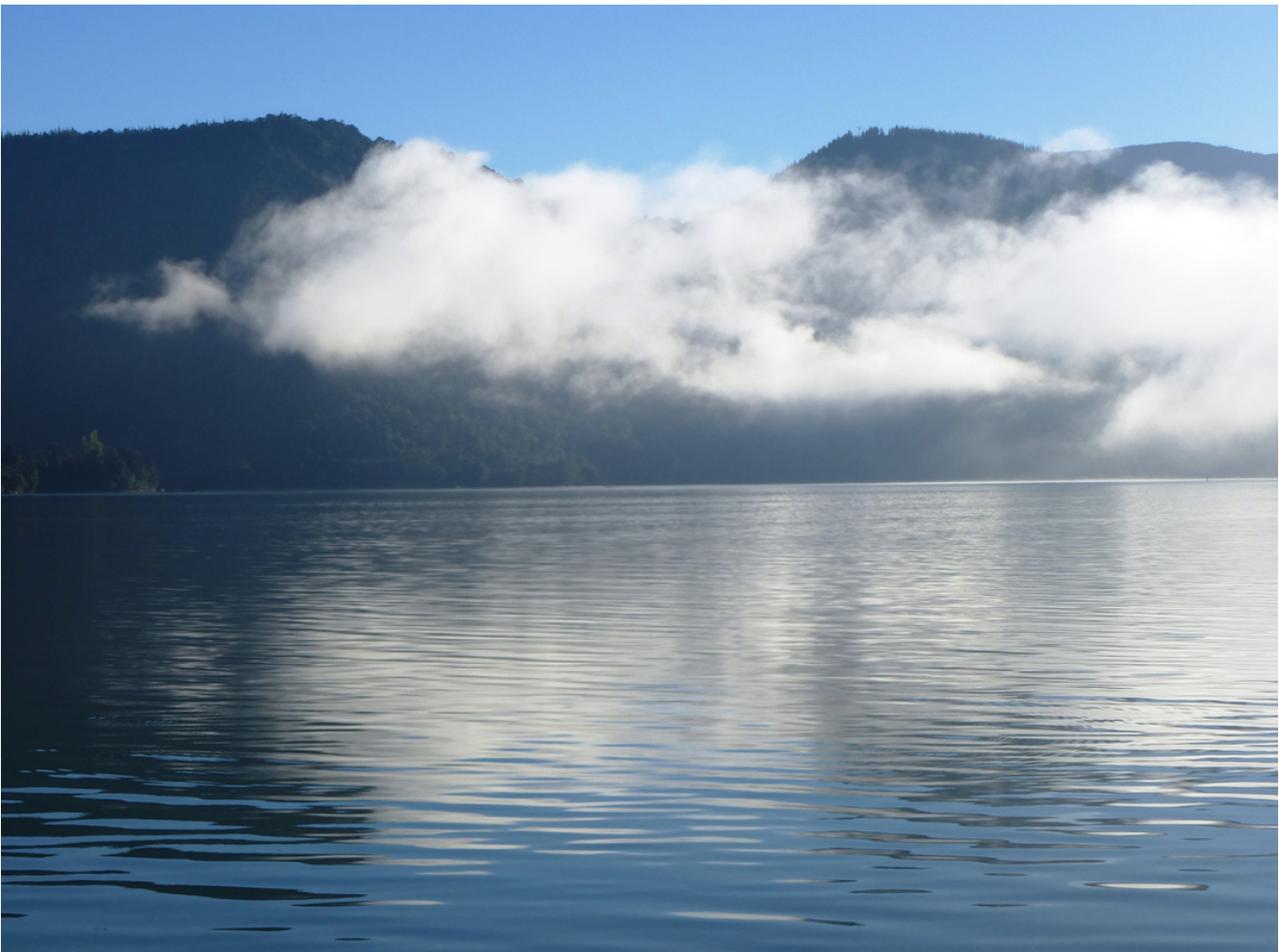


Klarheit & Orientierung

in Zeiten des Umbruchs



drei Übungen,
um Unsicherheit, Unzufriedenheit und
Orientierungslosigkeit zu überwinden



Wunderland
COACHING

Wenn im eigenen Leben und in der Welt da draußen gerade viel los ist, weiß man manchmal nicht mehr, wo einem der Kopf steht.

Kennst du das?

Ich vermute mal, ja - denn mal ehrlich:

Wann ist schon mal *nicht* "viel los"?

Oft setzt dann ein Funktionsmodus ein, der dafür sorgt, dass es irgendwie weitergeht. Und irgendwann kommt so ein Moment, in dem man wortwörtlich aufwacht und sich fragt:

"Was mache ich hier eigentlich? Ist das noch *mein* Leben, das ich lebe, oder funktioniere ich nur für andere?"

So ähnlich ging es mir vor einigen Jahren.

Diese Fragen, die sich damals in meinem Kopf formten, zwangen mich geradezu dazu, Konsequenzen zu ziehen und etwas zu verändern. Ich begab mich auf die Suche nach etwas Neuem, Besserem. **Wonach ich genau suchte, wusste ich nicht - nur, dass sich dringend etwas ändern musste.**

Bei mir war es damals der Lebensbereich "Beruf", der meine Aufmerksamkeit erforderte. So ein Gefühl der Orientierungslosigkeit kann allerdings in jedem Lebensbereich aufkommen - mal von äußeren Gegebenheiten herbeigeführt, mal durch die Intuition verursacht, die einem immer deutlicher zuruft: "So kann es nicht weitergehen! Das ist nicht *dein* Weg!"

Und sowieso ist kein Lebensbereich isoliert zu betrachten: **Das Leben und jede*r Einzelne von uns ist so komplex und einzigartig, dass ein Symptom - wie Unzufriedenheit in einem Lebensbereich - nie nur eine einzige Ursache hat und sich ebenso auf andere Bereiche auswirkt.**

Genau diese Komplexität ist es auch, die Orientierung und Veränderung so schwer macht. **Erst recht, wenn wir uns lange Zeit nach anderen gerichtet haben, statt auf unsere eigene innere Stimme zu hören.** Denn mit der Zeit nehmen wir sie nicht mehr wirklich wahr. **Das müssen wir erst wieder lernen!**

Die gute Nachricht: Das geht 😊 Genau dafür habe ich dir drei Übungen zusammengestellt, die mir selbst auf meinem Weg sehr geholfen haben.

Mögen sie auch dir wertvolle Erkenntnisse bescheren - und Hoffnung geben!

Viel Freude damit und alles Liebe.

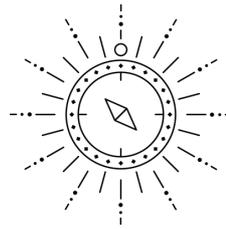


Übung 1: Der Wertekompass

Wozu?

Deine Werte sind das, was dir wichtig ist im Leben.

Bist du dir über sie im Klaren, weisen sie dir bei jeder Entscheidung den Weg und dienen dir als Maßstab, an dem du alles, worüber du dir gerade nicht sicher bist, messen kannst - wie eine Kompassnadel, die immer Richtung Norden zeigt:



Entspricht XY meinen Werten?

Falls ja: wunderbar.

Falls nein: Zeit, zu reflektieren!

(z. B.: Wie bin ich in diese Situation gekommen? Wieso ist etwas/jemand in meinem Leben, das/der nicht meinen Werten entspricht? Was kann ich verändern, um XY meinen Werten anzupassen?)

Achte bitte auf den Wortlaut der letzten Frage: Nicht *du* musst dich anpassen - und damit deine Werte verraten (um es jemand anderem Recht zu machen) -, sondern die Dinge, die nicht deinen Werten entsprechen, dürfen angepasst oder losgelassen werden!

Das bedeutet allerdings nicht, dass deine Werte etwas sind, was *einmal* festgelegt wird und dann für immer feststeht.

Genauso, wie du selbst dich weiterentwickelst, können sich auch deine Werte verändern - sie wachsen mit dir.

Es lohnt sich also, diese Übung von Zeit zu Zeit zu wiederholen und deinen Kompass neu auszurichten.

Das brauchst du für die Übung:

- Ruhe und Zeit für dich (wie lange du dir Zeit nimmst, ist dir überlassen!)
- ggf. einen Timer, falls du einen bestimmten Zeitrahmen einhalten möchtest
- ein paar leere Blätter Papier (gerne mindestens DIN A4)
- mehrere bunte Stifte

Mach's dir gemütlich und lass' uns loslegen!



Schritt 1: Freischreiben

Frage dich zuerst: **“Was ist mir wirklich wichtig im Leben?”**

Und schreibe **alles** auf, was dir dazu einfällt!

Das muss weder strukturiert sein, noch schön aussehen. Dazu kommen wir später.

Das können Gefühle sein – Leichtigkeit, Freude, Liebe, Sicherheit –, genauso wie Eigenschaften, Errungenschaften, Fähigkeiten, Tätigkeiten, Sachwerte – z. B. Mitgefühl, Freiheit, Vertrauen, Status, Macht,....

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Wirklich alles, was dir bei dieser Frage in den Sinn kommt, darf jetzt aufs Papier.

Wenn dir das schwerfällt oder du weitere Inspiration möchtest, empfehle ich dir, im Internet nach “werte liste” zu suchen und zu schauen, welche der genannten Begriffe auf dich zutreffen.

Schritt 2: Zusammenfassen

Wenn du das Gefühl hast, du hast für den Moment alles Wichtige aufgeschrieben, geht es ans Zusammenfassen.

Gibt es Wiederholungen in deinen Notizen? Tauchen Synonyme auf? Oder verschiedene Abstufungen desselben Werts?

Hier kommen die verschiedenen Farben zum Einsatz:

Unterstreiche zum Beispiel alles, was für dich zu “Liebe” gehört, rot und alles, was zu “Erfolg” gehört, grün.

Schritt 3: Überbegriffe

Auf einem neuen Blatt notierst du dir nun die Überbegriffe der Cluster, die du eben gebildet hast.

Schritt 4: Sortieren

Die Überbegriffe bringst du nun in eine Reihenfolge nach Wichtigkeit.



Schritt 5: In Form bringen

Zum Abschluss kannst du dir nochmal ein frisches Blatt nehmen und dir deine wichtigsten Werte in der richtigen Reihenfolge schön aufschreiben.

Hier kannst du optisch und auch inhaltlich gerne kreativ werden.

Dieses Blatt ist nämlich das, was du behältst und immer wieder zu Rate ziehst, wenn du dir mit einer Situation oder Entscheidung schwer tust.

Zum Beispiel kannst du deine Top-Werte um einen hübschen Kompass herum anordnen, wenn Ästhetik, Kreativität oder Ähnliches einer deiner wichtigsten Werte ist.

Oder du notierst dir hier in bunten Farben deine Top-Werte UND auch nochmal ihre wichtigsten Unterbegriffe oder Ausprägungen.

Manche Begriffe können dadurch doppelt vorkommen, z. B. einmal als Ausprägung eines Wertes und weiter unten in der Liste nochmal als eigener Wert.

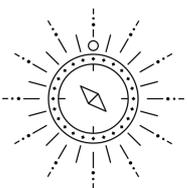
Oder, oder, oder,... Das Schöne ist ja: Du machst diese Übung für dich, das Ergebnis muss also für niemand anderen auf der Welt Sinn ergeben oder irgendwie aussehen - sondern nur für dich alleine stimmig sein!

Schritt 6: Weiterverarbeiten

Natürlich kannst du mit dem Ergebnis der Übung auch direkt weiterarbeiten.

Du kannst dich hier z. B. fragen: "Wie möchte ich diesen Wert konkret ausleben?" oder "Wo kann ich mir Inspiration zu Wert XY holen?"

Hör' hier einfach in dich rein.



Nun hast du also deinen ganz persönlichen Wertekompass bestimmt, mit dem du sicher durch dein Leben navigieren kannst und den du an Weggabelungen - Entscheidungen - immer wieder zu Rate ziehen kannst.

Ich empfehle dir, das fertige Blatt mit deinem Wertekompass - wie auch immer deine Version aussieht - an einem Ort zu deponieren, an dem du jederzeit darauf zugreifen kannst, wenn du an einer solchen Weggabelung stehst.



Übung 2: Das Lebensrad

Wozu?

Mit dem Lebensrad verschaffst du dir einen Überblick:

- Welche Bereiche spielen in meinem Leben eine Rolle?
- Wie zufrieden, wie erfüllt bin ich in jedem dieser Bereiche?
- Wo wünsche ich mir Veränderung?
- Welche Bereiche sind mir besonders wichtig?
- Wo habe ich den größten Hebel?
- Wo fange ich an?

Das brauchst du für die Übung:

- Ruhe und Zeit für dich
- zwei verschiedenfarbige Stifte
- ein leeres Blatt Papier und/oder das Tortendiagramm auf Seite 8

Schritt 1:

Wähle 8 Lebensbereiche aus, die du heute betrachten willst, und schreibe sie an die "Stücke" deines Tortendiagramms.

Typischerweise sind das z. B.:

Beruf, Partnerschaft, Freizeit, Freundschaften, Familie, Kreativität, Reisen, Abenteuer, Gesundheit, Finanzen, Wohnraum/Umgebung, Beziehung zu dir selbst, Beitrag für die Welt, Spiritualität,...

Vielleicht hast du ein bestimmtes Hobby, das dir sehr wichtig ist - liebst es zum Beispiel, Musik zu machen, aber findest kaum Zeit dazu? Dann nimm auch das mit dazu.

Schritt 2:

Bewerte nun zunächst auf einer Skala von 1 - 10, wie wichtig dir jeder der Lebensbereiche ist.

Im Beispiel mit der Musik könnte das beispielsweise eine 9 sein, wenn sie einen großen Platz in deinem Herzen hat. 😊



Schritt 3:

Male jedes "Tortenstück" soweit aus, wie es deiner aktuellen Zufriedenheit im jeweiligen Lebensbereich entspricht.

Bist du zum Beispiel mit deinem Zuhause wunschlos glücklich, male das entsprechende Feld zu 100 % aus (oder, wenn du ein Mensch bist, der grundsätzlich die Einstellung hat "ein bisschen Luft nach oben ist immer", dann vielleicht zu 90 %).

Im Beispiel mit der Musik wären es vielleicht eher 20 %, wenn sie dir eigentlich sehr wichtig ist, du aber kaum dazu kommst.

Anders formuliert, könntest du dich hier auch fragen:

"Zu welchem Ausmaß lebe ich in diesem Lebensbereich aktuell meine Werte?"
(Vgl. Übung 1 😊)

Schritt 4:

Nimm dir nun eine andere Farbe zur Hand und zeichne damit in das Diagramm deinen "Wunschzustand" ein.

Im Musik-Beispiel könnten das z. B. 50% sein: eine deutliche Verbesserung gegenüber dem aktuellen Zustand, ohne dabei über das Ziel hinauszuschießen und direkt von 20 auf 100 % zu wollen.

Schritt 5:

Schließlich führst du die letzten 3 Schritte zusammen.

Schau' mal auf dein Diagramm – zuerst auf die Lebensbereiche, die dir am wichtigsten sind:

- In welchen Lebensbereichen bist du schon sehr zufrieden?
 - ➔ Klopf' dir selbst dafür auf die Schulter! Was hast du dafür getan, hier so zufrieden zu sein? Was lernst du daraus für andere Bereiche?



- Wo bestehen Lücken zwischen aktuellem und Wunschzustand?
 - ➔ Was kannst du ganz konkret dafür tun, um deinem Wunschzustand näher zu kommen?
 - ➔ Hier ist es ein bisschen Typsache: Fängst du direkt mit den großen Lücken an, oder widmest du dich für einen sanften Einstieg einem Lebensbereich, in dem nicht mehr viel zu deinem persönlichen Idealzustand fehlt? Beides völlig legitim!
 - ➔ In jedem Fall ist es sinnvoll, kleine Schritte zu gehen: von 20 auf 100 % ist viel zu tun – das kann überfordern. Von 20 auf 30 % ist dagegen erreichbar und die Energie der ersten Erfolge trägt dich weiter!

So arbeitest du dich durch deine Lebensbereiche und entwirfst einen ganz konkreten Handlungsplan.

Das heißt, jetzt weißt du

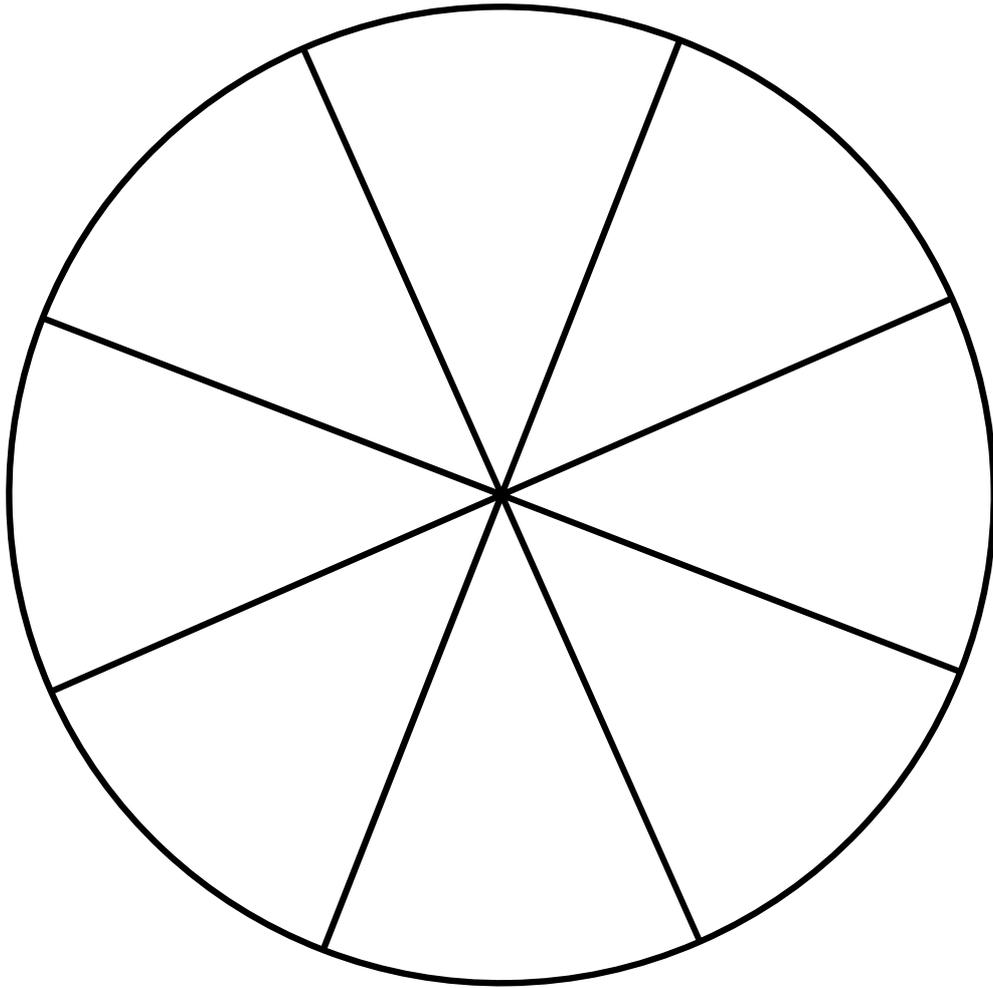
- wo du anfängst,
- wohin du möchtest,
- was du konkret dafür tust und
- was du für den Moment ruhen lässt, weil es einfach nicht deine höchste Priorität ist.

Viel Spaß bei der Übung!

Anleitung in Kurzform

1. Lebensbereiche auswählen & beschriften
2. Wichtigkeit zuordnen (bewerten von 1-10)
3. aktuellen Zustand einzeichnen
4. Wunschzustand einzeichnen
5. Handlungsplan entwickeln





Diesem Lebensbereich widme ich mich als erstes:

Das tue ich ab sofort, um hier in kleinen Schritten meinem Wunschzustand näher zu kommen:

Übung 3: Das Boot des Lebens

Wozu?

Diese Übung hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Lebensrad und dient vor allem dazu, dir den Status quo deutlich vor Augen zu führen.

Am Ende siehst du klar, welche Lebensbereiche gerade wieviel Platz in deinem Leben beanspruchen – und kannst auf dieser Basis, z. B. im Abgleich mit deinem Wertekompass, entscheiden, *ob* du daran etwas verändern möchtest und *was*.

Das brauchst du für die Übung:

- Ruhe und Zeit für dich
- Stifte in verschiedenen Farben
- ein leeres Blatt Papier und die Abbildung auf Seite 10

Anleitung:

Zuerst wählst du wieder die Lebensbereiche aus, die du betrachten möchtest. Jeden trägst du mit einer eigenen Farbe in das Boot auf Seite 10 ein. Dabei füllst du die unterschiedlichen Abteile in der Abbildung jeweils so sehr, wie es dem "Gewicht" des jeweiligen Lebensbereichs in deinem Alltag entspricht.

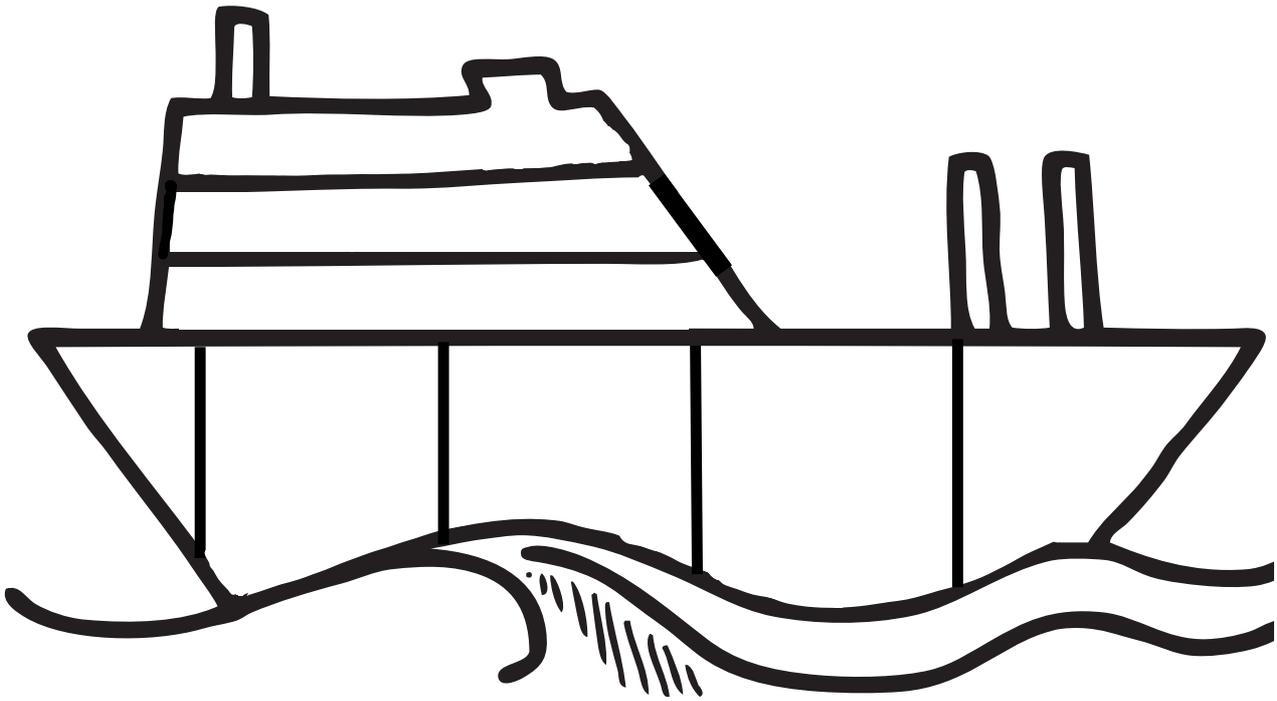
Du kannst dich dabei an den verschiedenen Größen der Abteile orientieren, du kannst aber auch weitere Unterteilungen vornehmen, über die Ränder malen etc. – wichtig ist, dass du am Ende deutlich erkennst, welche Lebensbereiche dich sehr beanspruchen und welche weniger Raum einnehmen.

Um das gleiche Beispiel wie in Übung 2 zu verwenden: Wenn das Musizieren in deinem Leben aktuell einen sehr geringen Teil einnimmt, malst du einen der Schornsteine vorne rot aus; deine Arbeit nimmt hingegen vielleicht extrem viel Zeit und Energie in Anspruch – du malst die drei großen Abteile unten lila aus.

Das alles zunächst ganz ohne Bewertung. Dazu kommen wir nach dem Ausmalen!

Alles klar? Let's go!





Legende:

Lebensbereich

Farbe

Nun geht es an die Bewertung deines Ergebnisses.

Nimm dir am besten ein Notizbuch oder ein leeres Blatt und beantworte folgende Fragen:

- **Wie fühlst du dich, wenn du das Boot deines Lebens siehst?**
- Wie liegt es im Wasser? Ist das Gewicht gleichmäßig verteilt?
- Herrscht irgendwo ein Ungleichgewicht und das Boot droht zu kentern?
- Läuft es vielleicht über oder wird auf lange Sicht sinken, weil es einfach zu viel tragen muss?
- Gibt es Bereiche, die zu viel Raum einnehmen?
- Und andere, die zu kurz kommen?
- **Wie zufrieden bist du mit der Verteilung bzw. mit der Gewichtung deiner Lebensbereiche, wenn du sie so siehst?**
- Möchtest du mit Blick auf das Boot deines Lebens etwas verändern?
- Wenn ja, was?



Zum Abschluss

Ganz gleich, welche und wie viele der Übungen du für dich durchgeführt hast:

Du kannst stolz auf dich sein!

Du hast dich getraut, hinzuschauen und ehrlich zu dir selbst zu sein.

Das nenne ich echtes **Selbst-Bewusstsein** – und es ist die **Basis für nachhaltige Veränderung zum Positiven**. Denn nur, wenn du dir deiner selbst bewusst bist, deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele, aber auch deine Ängste und "Schatten" kennst, kannst du auch wirklich das Steuer in die Hand nehmen und dein Leben in die für dich richtige Richtung lenken.

Für mich waren Wertekompass, Lebensrad und "Boot des Lebens" augenöffnend und unglaublich wertvolle Begleiter auf meinem Weg:

Durch das **Lebensrad** wurde mir bewusst, in welchen Lebensbereichen ich extrem unerfüllt war. Das waren vor vier, fünf Jahren so ziemlich alle – im Zentrum stand allerdings mein Job in Verbindung mit meinem "Beitrag für die Welt": Weder sah ich einen größeren Sinn in meinem Job, noch stimmten die Rahmenbedingungen für mich. Diese Unzufriedenheit wirkte sich auf sämtliche anderen Lebensbereiche aus – allen voran Freizeit, Beziehungen und Gesundheit.

Durch den **Wertekompass** lernte ich mich selbst noch besser kennen und bekam mehr Ahnung davon, was genau mich störte: er führte mir deutlich vor Augen, welche Werte in meinem damaligen Job verletzt wurden und weshalb er mich so belastete – neben dem Sinn waren das unter anderem Freiheit und Authentizität, an denen es mangelte.

Und das **Boot des Lebens** war das Zünglein an der Waage, das mir ganz deutlich zeigte: So kann es nicht weitergehen – sonst sinkt dein Boot!

Es stand kurz vor dem Kentern (in Form eines Burnouts), weil der Lebensbereich "Arbeit" mich stark belastete und gleichzeitig einen Großteil meiner Zeit und Energie in Anspruch nahm (in Form des nie still stehenden Gedankenkarussells nämlich weit über die reine Arbeitszeit hinaus).

Diese Dinge zu erkennen, war alles andere als angenehm!

Doch nur dadurch konnte ich etwas ändern und bin heute in den meisten Bereichen sehr erfüllt – und in den anderen auf einem guten Weg 😊

Genau das wünsche ich auch dir!

Deine Marie-Elisabeth 



Wunderland COACHING

Coaching für
innere Sicherheit & SelbstBewusstsein

[Kennenlerngespräch buchen](#)

[Website](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)