

Lebensverbesserer App

Thema: Geld

Sie sind unzufrieden mit Ihrem Einkommen/ mit Ihrer finanziellen Situation?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie Ihre finanzielle Situation optimieren wollen.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich habe genügend Geld zur Verfügung, um sorgenfrei und glücklich zu leben.
- Ich habe für mich und meine Familie eine finanzielle Sicherheitsbasis geschaffen.

Fragestellung: Wie viel Geld und Vermögen strebe ich mit welchem Aufwand an, um sowohl ein sorgenfreies Leben zu führen, als auch die Freiheit und Zeit für ein erfülltes Leben zu haben?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Die App bietet das Werkzeug „Vermögen“. Verschaffen Sie sich damit einen Überblick über Ihre Vermögenswerte.
- Die App gibt Tipps wie Sie Ihre Einnahmen /Ausgaben kontrollieren können.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. ich möchte 20 % mehr verdienen.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B. eine Weiterbildung um im Job aufzusteigen.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine. Lassen Sie sich von der App an Ihre Termine erinnern.

Thema: BERUF

Sie haben keinen Spaß an Ihrem Job? Sie möchten beruflich gerne mehr erreichen?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie keine Freude an Ihrem Job haben. Ihre Work-Life Balance ist nicht ausgewogen.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Meine Arbeit macht mir Freude und ich sehe darin einen Sinn. Ich blühe im Beruf auf.
- Ich kann mit meiner Arbeit für meinen Unterhalt aufkommen.

Fragestellung: Wie finde ich den richtigen Job, der mir Energie, Kraft, Erfolg und Erfüllung gibt, der mir erlaubt, etwas Sinnvolles zu tun und mich gleichzeitig materiell absichert?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Analysieren Sie Ihre berufliche Situation. Die App bietet dazu das Werkzeug **Jobanalyse**.
- Finden Sie mit dem Werkzeug **Stärken/Schwächen Analyse** heraus, für welchen Job Sie sich besonders eignen.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. ich möchte die Firma wechseln oder: Ich möchte mich selbstständig machen.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B. aktiv die Stellenausschreibungen verfolgen, Headhunter suchen.
- Setzen Sie sich Termine.

Thema: Zeit

Sind Sie ständig im Stress und stehen unter Zeitdruck? Haben Sie chronischen Zeitmangel?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie Ihre Zeit besser in den Griff bekommen sollten und einen besseren Lebensrhythmus anvisieren wollen.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich bin selten in Zeitnot.
- Mein Beruf- und Privatleben ist ausbalanciert.
- Ich mache mir keine Sorgen, dass ich im Leben einiges nicht mehr erreichen kann.

Fragestellung: Wie viel Zeit investiere ich womit, um sowohl ein stressfreieres Leben zu führen, einen Burnout zu vermeiden und meine Lebenszeit sinnvoll zu gestalten?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte.
- Analysieren Sie Gründe für Ihren chronischen Zeitmangel, wie z.B. „nicht nein sagen können“; alles selbst machen zu wollen; keine Anwendung von Zeitmanagement; sich mit Unwichtigen aufzuhalten. Werden Sie sich Ihrer Zeittresser bewusst!
- Die App gibt einen Überblick über gängige **Zeitmanagement Methoden**.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. „Ich möchte viel mehr Zeit mit meiner Familie verbringen“.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B. eine Zeitmanagement Methode zu erlernen, einen Tagesplaner zu führen, usw.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine

Thema: Wohnen

Sind Sie mit Ihrer Wohnsituation unzufrieden? Ist die Wohnung zu klein, zu teuer oder schlecht gelegen?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass eine verbesserte Wohnsituation dringend angebracht ist.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich bin mit meiner Wohnsituation zufrieden.
- Ich kann mir die Wohnung leisten.
- Die Wohnung bietet genug Platz und Komfort für mich und meine Familie.

Fragestellung: Ist die Wohnung auf die Familiengröße zugeschnitten und flexibel nutzbar? Sind die Wohnbedürfnisse von Eltern und älter werdenden Kinder zufrieden geregelt?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte.
- Analysieren Sie, welcher Wohn-Typ Sie sind: z.B. ein Stadtmensch, Landmensch, Nomade oder ein Emerit.
- Analysieren Sie die Wohnbedürfnisse für sich und Ihrer Familie heute und in Zukunft.
- Fragen Sie sich, ob Sie lieber zur Miete wohnen möchten oder lieber Eigentum erwerben wollen.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. Ich suche eine größere Wohnung. Ich beobachte den Immobilienmarkt aufmerksam und ich beauftrage einen Makler oder: Ich verkleinere mich und kaufe ein Tiny Haus.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine.

Thema: Körper

Sind Sie mit Ihrem Körper, Ihrer Fitness, Ihrer Gesundheit unzufrieden?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie viel mehr Wert auf Ihren Körper legen sollten.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich fühle mich fit und leistungsstark.
- Ich bin mit meinem Körper und meinem Aussehen zufrieden.
- Ich kümmere mich regelmäßig um meinen Körper.

Fragestellung: Wie viel Zeit pro Tag/Woche wende ich auf, um meine körperliche Fitness zu trainieren, um langfristig nicht „einzurosten“ und potentiellen Gesundheitsrisiken vorzubeugen?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Analysieren Sie:
 - Achten Sie auf eine gesunde Ernährung?
 - Achten Sie auf genug Schlaf, Pausen und Warnsignale?
 - Meiden Sie Stress, sorgen Sie für Entspannung?
 - Meiden Sie Drogen, Alkohol, Rauchen?

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B. ein Fitness Studio besuchen oder Medizinball kaufen.
- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. ich fahre jeden Tag Fahrrad oder gehe spazieren.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine.

Thema: Liebe

Sind Sie mit Ihrem Liebesleben unzufrieden?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie Ihr Liebesleben in Schwung bringen sollten.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich liebe meinen Partner, meine Partnerin.
- Ich führe eine lebendige, dynamische Beziehung.
- Ich bin mit meinem Sexualleben zufrieden.
- Ich bin achtsam gegenüber meinem/r Partner/in.
- Ich vermeide Routine und Langeweile.

Fragestellung: Wie viel Zeit am Tag nutze ich, um meinem/r Partner/-in zu vermitteln, dass ich ihn/sie liebe? Was halten Sie von Romantik?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Analysieren Sie: Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Liebesleben?
- Wie steht es um Ihre Beziehung, z.B.: Ich vertraue meinem Partner, wir haben viele gemeinsame Interessen, unsere Zukunftspläne passen zusammen, wir verbringen viel Zeit gemeinsam.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B.: Wir wollen unsere Partnerschaft neu beleben. Wir wollen mehr Zeit miteinander verbringen.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B.: Wir führen täglich ein Partnerschaftsgespräch oder: Wir gehen zu einer Paarberatung oder: Wir buchen ein Tantra Wochenende.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben fest.

Thema: Beziehungen

Es kriselt in Ihren Beziehungen? Sind Sie auf der Suche nach festen, dauerhaften Freundschaften?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass die Beziehungen zu Ihren Freunden sehr leiden bzw. viel zu kurz kommen.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich lebe glücklich und zufrieden mit den Mitgliedern meiner Familie.
- Ich habe ein paar sehr gute Freunde, auf die ich zählen kann, mit denen ich regelmäßig Kontakt halte.

Fragestellung: Pflegen Sie Ihr Beziehungs-Netzwerk aus Familienmitgliedern und Freunden genügend? Räumen Sie Unstimmigkeiten baldmöglichst aus?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Die App bietet das Werkzeug „Beziehungsanalyse“: tragen Sie hier alle für Sie wichtigen Bezugspersonen ein, mit denen Sie wertvolle Zeit verbringen wollen.
- Neue Freunde zu finden, ist nicht einfach. Aber es ist eine Fähigkeit, die man erlernen und üben kann.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B.: Ich intensiviere die Kontaktpflege, ich nutze dafür auch die Sozialen Medien
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B.: Ich bin aktiv und greife zum Telefonhörer.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine.

Thema: Hilfsbereitschaft

Haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie viel zu wenig von Ihrer Zeit und Ihrem Wohlstand anderen Menschen zukommen lassen?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie zu egoistisch durchs Leben gehen und nicht glücklich sind!

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich helfe anderen Menschen, auch um meinem Leben einen Sinn zu geben.
- Ich stelle einen Teil meiner Zeit und meines Geldes anderen Menschen uneigennützig zur Verfügung.

Fragestellung: Tue ich genug, um anderen Menschen uneigennützig zu helfen? Fühle ich eine moralische Verpflichtung zur Selbstlosigkeit?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte.
- Werden Sie aktiv, wie zum Beispiel: bei Hilfsaktionen, bei der Nachbarschaftshilfe, bei der Hilfe von Menschen im persönlichen Umfeld, beim Tier-, Umwelt- und Naturschutz, als Ehrenamtlicher im Sport, in der Altenpflege, in der Jugendbetreuung, bei der Flüchtlingsbetreuung, in der Politik.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B.: Ich spende einen Tag pro Woche und 5% meines Einkommens.
- Definieren Sie **Aufgaben** z.B.: Ich bewerbe mich als Familienpate, um Kindern Nachhilfe zu geben oder: Ich übernehme einen ehrenamtlichen Posten.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine.

Thema: Vision

Sie haben keine Vorstellung davon, wie Ihr Leben sich weiterentwickeln wird?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie noch keinen Kompass für Ihr Leben gefunden haben!

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich habe eine lebendige Vorstellung davon, wie mein Leben in der Zukunft aussehen sollte und habe diese Vision schriftlich oder bildlich fixiert.
- Die Vision ist der Kompass für mein Leben.

Fragestellung: Was ist mir am wichtigsten? Was gibt meinem Leben einen Sinn? Was will ich in meinem Leben sein, tun und erleben? Wofür wäre ich bereit, alles zu opfern?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Die App bietet das Werkzeug „Vision“ mit der Sie Ihre Vision dokumentieren können.
- Analysieren Sie Ihre Lebensgestaltung, schreiben Sie in Ruhe Ihre Vorstellungen und Wünsche auf.
- Wo will ich in 3 Monaten, 3 Jahren, 30 Jahren stehen?

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Die App bietet Beispiele und Literatur zur Findung der Vision.
- Skizzieren Sie Ihre Vision, nehmen Sie sich dafür Zeit, z.B.: Ich möchte frei und selbstbestimmt leben. Ich möchte Kinder haben, auf die ich stolz sein kann. Ich möchte meine Träume verwirklichen.
- Halten Sie Ihre Vision schriftlich fest.

Thema: Weltanschauung

Sind Sie ständig auf der Suche nach Ihren Werten und den richtigen Glaubenssätzen?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Ihr bisheriges Weltbild nicht mehr stimmig ist.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich kann meine persönliche Weltanschauung skizzieren.
- Ich lebe in Übereinstimmung mit meinen Werten. Ich lasse mich nicht von Glaubenssätzen einengen.

Fragestellung: Muss ich in dieser schnelllebigen Zeit meinen Werte Kanon verifizieren oder meine Weltanschauung anpassen?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Die App bietet das Werkzeug „Werte“ mit der Sie Ihre wichtigsten Werte auswählen und ordnen können.
- Machen Sie sich Ihrer Glaubenssätze bewusst und überprüfen Sie diese. Fühlen Sie sich von Glaubenssätzen eingeschränkt? Lösen Sie einschränkende Glaubenssätze auf.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. Was wird sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie 1, 3, 5, 10 und 20 Jahre mit diesen neuen Glaubenssätzen leben?
- Definieren Sie **Aufgaben**, z.B.: Ich nehme einen halben Tag Auszeit, um meine Glaubenssätze zu hinterfragen.
- Setzen Sie sich Termine.

Thema: Spiritualität

Sind Sie ständig auf der Suche, welche Rolle Spiritualität in Ihrem Leben spielt?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Spiritualität eine Bedeutung in Ihrem Leben hat.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich habe meine Einstellung zur Spiritualität und zum Glauben gefunden.
- Ich habe die „Sinnfragen“ für mich geklärt.

Fragestellung: Beantworten Sie die wichtigen Fragen des Lebens für sich selbst oder schließen Sie sich einer Religion oder spirituellen Strömung an und orientieren sich an deren Glaubenssätzen.

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Analysieren Sie die Bedeutung von Spiritualität, Sinnfragen, Glauben, Religiosität, Esoterik für Ihr Leben.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. Ich möchte mir klar darüber werden, ob ich mich einer Glaubensgemeinschaft anschließen bzw. ob ich aus der Kirche austreten möchte.
- Definieren Sie **Aufgaben**, z.B.: Ich erforsche mein Innerstes und nehme eine Auszeit in einem Kloster oder: Ich plane eine Pilgerreise auf dem Jakobsweg.

Thema: Selbstbild

Können Sie Ihr Potential nicht ausschöpfen, weil Sie sich selbst nicht genug kennen?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie ein eher negatives Selbstbild von sich haben und nicht wissen, wie Sie auf andere Menschen wirken.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich kenne meine Persönlichkeit und meinen Charakter.
- Ich kenne meine Stärken und Schwächen.
- Ich weiß, wie ich auf andere Menschen wirke

Fragestellung: Wie können Sie Ihr Selbstbild positiv verändern, um auch Ihr Leben positiv zu verändern?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Entwerfen Sie Ihr persönliches Selbstbild. Finden Sie Ihre Persönlichkeitseigenschaften heraus. Die App bietet dazu das Werkzeug **Stärken- / Schwächen-Analyse**.
- Welche Defizite sehen Sie an sich? Wie können Sie diese abstellen?

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B.: Ich gebe meinen Stärken und Talenten zukünftig mehr Bedeutung.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B.: Ich mache einen Persönlichkeitstest (z.B. Big Five).
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest.

Thema: Selbstbewusstsein

Fehlt es Ihnen an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen? Schauen Sie ängstlich in die Zukunft?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Sie oft Zweifel an sich selbst haben und unter Schüchternheit leiden.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich habe ein gesundes Selbstbewusstsein.
- Ich habe eine positive Einstellung zu meiner Person.
- Ich stehe fest mit beiden Beinen im Leben.

Fragestellung: Wie können Sie Ihr Selbstbewusstsein durch Arbeit an sich selbst stärken, als eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches und erfolgreiches Leben?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte.
- Analysieren Sie: Ihre Einstellung zum Leben, Ihre Verhaltensweisen, Ihre Körpersprache, Ihre Wirkung auf andere.
- Lernen Sie sich selbst gut kennen. Siehe dazu das Thema: Selbstbild und das Werkzeug **Stärken-/Schwächen-Analyse**.
- Die App bietet das Werkzeug **Tagebuch**. Dokumentieren Sie damit Ihre Erfolge.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B. Ich werde meinem Chef gegenüber viel selbstsicherer auftreten.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B. ein Problem-/Erfolgstagebuch führen oder einen VHS Kurs zum Thema belegen.
- Halten Sie die Ziele und Aufgaben schriftlich fest.

Thema: Emotionen

Sind Sie gereizt, gestresst und haben Ihre Emotionen nicht unter Kontrolle?

Analyse: Mit dem Lebensrad haben Sie herausgefunden, dass Ihre Gefühle zu viel Kontrolle über Ihre Person haben.

Ihr Ziel sollte u.a. sein:

- Ich bin ausgeglichen und emotional stabil
- Ich bin weder ängstlich, noch unsicher und nicht leicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu bringen.

Fragestellung: Wie können Sie mehr angenehme als unangenehme Emotionen, Gefühle und Stimmungen zulassen, um sich wohler fühlen und glücklicher zu werden?

Vorgehen:

- Lesen Sie die inspirierenden Texte der App und horchen Sie in sich hinein.
- Analysieren Sie wie gut Sie Ihre eigenen Emotionen kennen und steuern können.
- Die App gibt einen Überblick über wichtige Techniken zur Kontrolle von Emotionen.
- Nutzen Sie das **Tagebuch der Gefühle**, um Ihre Gefühle zu reflektieren und damit besser in den Griff zu bekommen.

Haben Sie Einsichten für Veränderungen gewonnen?

- Überlegen Sie sich **Ziele**, z.B.: Ich möchte meinen emotionalen Zustand verbessern.
- Definieren Sie **Aufgaben** zur Zielerreichung, z.B.: Entspannungstechniken erlernen.
- Halten Sie diese Ziele und Aufgaben schriftlich fest. Setzen Sie sich Termine. Lassen Sie sich von der App an Ihre Termine erinnern.

Sie sind bereit, in Ihrem Leben etwas zu verändern, um glücklicher und zufriedener zu werden?

- Dann holen Sie sich die **Lebensverbesserer App** aus dem App-Store von Apple. Einfach nach „Lebensverbesserer“ suchen.
- Die App ist kostenlos.
- Es werden keine persönlichen Daten erfasst und auch nicht weitergegeben.
- Auf YouTube finden Sie Videos zur Übersicht und Bedienung.

