

WO STEHST DU GERADE IM LEBEN?

Wie sieht die aktuelle
Landkarte Deines Lebens aus?



**"WENN DU WEISST, WO DU BIST,
KANNST DU SEIN, WO DU WILLST."**

#unbekannt



Claudia Pauli
Coach & Perlentaucherin

LEBENSBEREICHE

Wo stehst Du gerade im Leben?

Mache Dir bewusst, wie erfüllend Du Dich und Dein Leben derzeit empfindest.

Nachstehend sind beispielhaft 10 Lebensbereiche benannt
mit jeweiligen Hilfsfragen zum Reflektieren.

Finde heraus, welche Themen Dich gerade besonders beschäftigen.

Markiere Dir (un)stimmige Aussagen.

1. LIEBE + BEZIEHUNG

- Ich bin bereit mich 100% einzulassen und zu vertrauen.
- Ich weiß, was eine erfüllte Partnerschaft für mich bedeutet.
- Mit meinen sexuellen Beziehungen bin ich zufrieden.
- Mir ist bewusst, dass ich nur so viel empfangen kann, wie ich bereit bin zu geben.
- Meine Gefühle (auch Ängste) nehme ich bewusst wahr.

2. FAMILIE, FREUNDE + SOZIALE KONTAKTE

- Im Alltag erlebe ich häufig offene, vertrauensvolle Gespräche.
- Ich spreche aus, wenn ich mit etwas nicht einverstanden bin.
- Ich habe gute Beziehungen zu meiner Familie und Freunden und pflege diese.
- Das Zusammensein mit Familie und Freunden genieße ich.
- Mir ist meistens bewusst, was ich gerade empfinde und fühle.

3. GESUNDHEIT + FITNESS

- Ich fühle mich fit und gesund.
- Meistens bekomme ich ausreichend Schlaf und fühle mich morgens ausgeruht.
- Ich weiß, was meinem Körper gut tut und handle dementsprechend.
- Täglich trinke ich 2-3 Liter Wasser.
- Ich lege Wert darauf, natürlich und ausgewogen zu essen.
- Ich meditiere täglich bzw. übe eine andere aktive Entspannungsmethode aus.

4. BERUFLICHE ERFÜLLUNG

- Mein Beruf und Arbeitsumfeld machen mir Spaß.
- Meine Tätigkeiten füllen mich aus.
- Ich fühle mich weder über- noch unter-fordert.
- Meine Arbeit kann ich mir größtenteils selbst einteilen.
- Ich weiß WARUM und wofür ich tue, was ich tue.

5. EINKOMMEN + FINANZIELLE ABSICHERUNG

- Mein monatliches Einkommen entspricht meiner Vorstellung.
- Ich bin zufrieden mit der Summe, die mir monatlich zum Leben zur Verfügung steht.
- Ich weiß genau, warum und wofür ich mein Geld verdiene.
- Ich fühle mich finanziell für die Zukunft gut abgesichert.
- Ich spende monatlich einen bestimmten Betrag meines Einkommens.

6. WOHNEN + RÄUMLICHES UMFELD

- Ich fühle mich wohl, wo und wie ich wohne.
- Meine Wohnbedingungen und das Umfeld sind genau richtig für mich.
- Ich habe gute und angenehme Beziehungen zu den Nachbarn.
- Ich lebe dort, wo ich schon immer gern leben wollte.

7. GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

- Ich informiere mich über lokale, nationale und internationale Ereignisse.
- Ich interessiere mich für gesellschaftliche Probleme.
- Gemeinschaft ist mir sehr wichtig, darum gebe ich der Gesellschaft gern etwas zurück.
- Ich unterstütze Personen, Ziele und Initiativen, die mir am Herzen liegen.

8. KREATIVITÄT + AUSDRUCKSFÄHIGKEIT

- Ich mag es, täglich einige Zeit ohne Planung und Strukturierung zu verbringen.
- Oft habe ich Ideen und Einfälle, die aus mir selber kommen, ohne etwas nachzuahmen.
- Ich interessiere mich für meine Träume und für das, was sie mir sagen wollen.
- Es macht mir Spaß, mich hin und wieder mit ungewöhnlichen Ideen zu beschäftigen und hierzu mit anderen auszutauschen.
- Ich habe Freude daran, mich durch Kunst, Tanz, Musik, Theaterspielen etc. auszudrücken.

9. KULTUR + REISEN

- Ich habe ein Hobby, dem ich regelmäßig nachgehe, und probiere auch mal was Neues.
- Ich erfülle mir mindestens einmal im Jahr einen meiner Reisewünsche.
- In meiner Freizeit lese ich gern Bücher/Zeitschriften.
- Ich besuche kulturelle Veranstaltungen.
- Mein Leben gestalte ich mit so viel Abenteuer & Abwechslung, wie es mir Freude macht.

10. SINN + SPIRITUALITÄT

- Ich schätze mich selbst und liebe, was ich jeden Tag tue.
- Ich vertraue in mich und meine Zukunft.
- Mir ist bewusst, was mir inneren Halt gibt.
- Meine Werte im Leben kenne ich und lebe danach.
- Ich bewahre auch im Alltag den Blick auf meine Lebensziele.

BESTANDSAUFNAHME*

> Notiere Deine Gedanken zu folgenden Fragen:

Welche o.g. Bereiche haben für Dich derzeit viel Bedeutung?
Häufig sind es 4 bis 6, können aber auch 10 oder mehr sein!

Stelle Dir Deine markanten Themen bitte als Länder vor, wie auf einer Landkarte!
Wähle dafür gern eigene Namen bzw. Bezeichnungen für Deine "Länder", z.B.
Familienleben, Freizeit, Beziehungen, Gesundheit, Finanzen, Freude, Ängste...

Gehe in Dich und überlege: Welches Thema bzw "Land" liegt im grünen Bereich?
Welches im Roten, sprich was kommt aktuell noch zu kurz, oder ist sogar belastend
für Dich und eher negativ besetzt?

Strukturiere: Wieviel Raum nehmen die einzelnen "Länder" jeweils ein bzw. wie
groß sind sie? Welche Länder grenzen aneinander? Wo grenzen Problem- und
Lösungsländern aneinander?

> Visualisiere im Anschluss Deine Erkenntnisse zu Deiner Lebens-Landkarte:

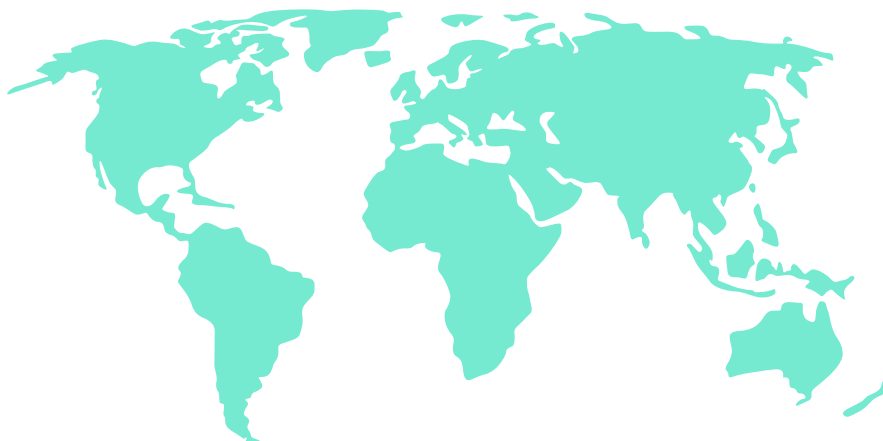
Nimm Dir ein Blatt Papier im Querformat und skizziere die Landkarte Deines
Lebens.

Fühl Dich bitte frei in der Gestaltung hinsichtlich Form & Größe der "Länder".
Es gibt kein richtig oder falsch! Lass Dein Bauchgefühl zeichnen ;-)

Nutze bitte zwei Farben - z.B. rot und grün:

a. Länder in **grüner** Farbe => Bereiche Deines Lebens, in denen alles rund läuft, Du
Dich wohlfühlst, die Dir Kraft geben

b. Länder in **roter** Farbe => Bereiche in denen es gerade „holpert“ und Lösungen
ausstehen



AUSWERTUNG*

> Betrachte Dein Lebens-Landkarte und beantworte Dir folgende Fragen:



Welche Lebensbereiche sind aktuell die größten **Energiespender** für Dich?



Welche "roten Länder" sind die größten **Energiefresser & warum?**



In welchen Lebensbereichen siehst Du noch **Luft nach oben** bzw. welche möchtest Du positiv verändern?



Wie möchtest Du Dich in den wünschenswert zu verändernden Bereichen **fühlen?**



Was könntest Du jeweils tun bzw. was sollte geschehen, damit Du Dich so fühlst?

#

Schreibe Dir für jeden Bereich **3 konkrete, praktikable Schritte** auf ein Extrablatt!*

Vereinbare Deinen Kennenlern-Termin

* Brauchst Du Unterstützung?

Dann buche jetzt Dein

kostenfreies Navigations-Gespräch

(ca. 15 min) mit mir!

claudiapauli.de/navigations-gespraech/
Lass uns gemeinsam schauen, wo Du stehst & wie Du mehr im FLOW lebst!