

Lebensbrillanz

Betrachten wir unser Leben als einen Diamanten, so setzt er sich aus unterschiedlich stark leuchtenden Facetten zusammen. In der nun folgenden Übung findest Du elf Lebensfacetten, die im Leben – im Vergleich zu vielen anderen Lebensbereichen – eine übergeordnete Rolle spielen. Schau Dir die unten angeführten Lebensbereiche an und überlege zunächst, wo Du in Bezug auf die Ausprägung jedes Bereiches gerade stehst. Wie ist es um den jeweiligen Bereich bestellt, eher gut oder eher schlecht? Markiere den **Ist-Zustand** im Schaubild unten mit einem wiederablösbaren Post-It-Streifen. Dabei sollen die senkrechten Balken jeweils Skalen von 0 (gering ausgeprägt) bis 10 (stark ausgeprägt) darstellen. Am besten geht es deswegen so gut mit einem immer wieder neu positionierbaren Post-It-Streifen, da Du dann in Ruhe nachjustieren und ausprobieren kannst, bist das Bild für Dich stimmig ist. Danach finde heraus, welchen **Soll-Zustand** Du Dir für Deinen jeweiligen Lebensbereich wünschst. Nimm nun eine zweiten auch wiederablösbaren, aber diesmal andersfarbigen Post-It-Streifen und markiere auf dem Kontinuum von gering bis stark ausgeprägt, wie es um den jeweiligen Bereich in Zukunft bestellt sein soll. Achte dabei darauf, dass Du Dich mit Deinen Sollwerten weder unter- noch überforderst. Bringe auf diese Weise Deinen Lebensdiamanten zum Strahlen!

Gesundheit (Ernährung & Bewegung)	Up-to-Date sein (Lebenslanges Lernen)	Guter Umgang mit Emotionen (Emotionsmanagem.)	Identität & Persönlichkeit (Persönlich- keitsentwicklung)	Sinnsuche (Transzendenz Spiritualität & Glaube)	Partnerschaft & Partnersuche (Liebesbeziehungen)	Freundeskreis, Familie & Bekannte (Sozialleben)	Eltern werden & sein (Erziehung)	Finanzielle Unabhängigkeit	Beruf & Berufung	Lifestyle & Dinge, die das Leben besser machen
										