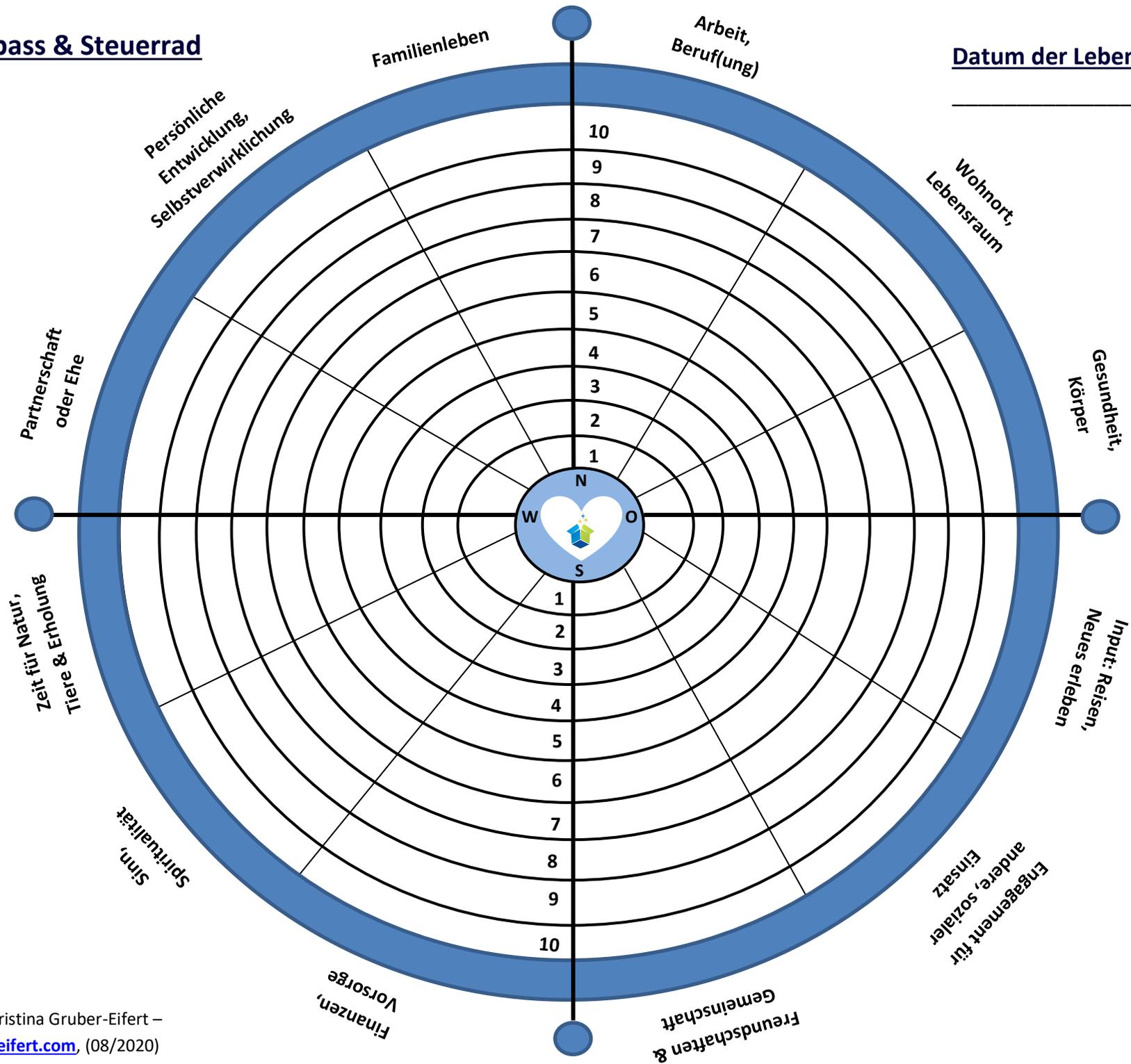


Lebenskompass & Steuerrad

Datum der Lebensinventur: _____



Anleitung

Nehme dir einen Stift und fülle die Abschnitte aus. Mache es intuitiv, wie es wirklich „ist“ und sich anfühlt, nicht was du denkst wie es sein müsste! Der Lebenskompass zeigt nur den momentanen Zustand, dient der Bestandsaufnahme, ist eine innere Inventur die sich jederzeit wieder verändern kann. Die größtmögliche Zahl ist die 10. Male so viele Reihen im jeweiligen Bereich aus, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Die Vollständigkeit eines Bereichs ist „relativ“. Überall eine 10 zu erreichen, ist nicht das Ziel. Vielleicht kommst du in einer Richtung auch nur bis zu 5 Punkte und es fühlt sich trotzdem „rund“ und „voll“ genug für dich an. Jeder Mensch setzt andere Schwerpunkte für sein Leben und es ist völlig in Ordnung, solange er sich wohl damit fühlt. Falls nicht, kann die Auswertung die Erkenntnis bringen, dass es Zeit wird, etwas neu zu ordnen oder in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Die Vorlage dient der Selbstreflektion und kann bei jedem erneuten ausfüllen neue Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse bereithalten. Selbst wenn es nur die ist, für den Moment sehr zufrieden und in Einklang mit sich und seinem Weg zu sein.

Warum diese Vorlage „Lebenskompass & Steuerrad Methode“ heißt

In Coaching Sitzungen arbeite ich gerne mit diesem Tool und habe es für mich angepasst und eine eigene Definition dafür entwickelt. Wie ein Kompass, ein Werkzeug zur Bestimmung eines Standortes, bildet die ausgefüllte Vorlage die aktuelle Richtung ab. Es ist eine hilfreiche und bewährte Methode um für sich zu überprüfen, ob man sich derzeit noch auf dem richtigen Weg befindet oder ob es Zeit für eine Kurskorrektur ist. Dafür steht das Steuerrad. Es geht darum, die Situation eigenverantwortlich in die eigenen Hände zu nehmen und zu entscheiden, ob noch alles weiter gehen soll wie bisher oder es Zeit für eine Veränderung wird.

Viel Freude und gute Erkenntnisse wünscht

Christina Gruber-Eifert

Kontaktmöglichkeiten:

 Website: www.christina-grubereifert.com

 Email: anfrage@christina-grubereifert.com

 Instagram: <https://www.instagram.com/christinagrubereifert/>

Reflektionsfragen zur Auswertung des Lebenskompass & Steuerrads vom: _____

Im Bereich **Arbeit, Beruf(ung)**, komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Wohnort, Lebensraum** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Gesundheit, Körper** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Input: Reisen, Neues erleben** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand? Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Engagement für andere, sozialer Einsatz** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand? Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Freundschaften & Gemeinschaft** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand? Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Finanzen, Vorsorge** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Sinn, Spiritualität** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Zeit für Natur, Tiere & Erholung** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen

Ergebnisstand? Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Partnerschaft oder Ehe** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Persönliche Entwicklung, Selbstverwirklichung** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand? Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?

Im Bereich **Familienleben** komme ich derzeit auf ___ Punkte. Bin ich zufrieden mit dem aktuellen Ergebnisstand?

Ja Ist Ok Nein . Welche Erkenntnisse habe ich für mich während Auswertung gewonnen?
