

Erschaffe

DEIN TRAUMLEBEN

durch ganzheitliche Lebensplanung

Ganzheitliche Lebensplanung: Systematisch zu Deinem Traumleben

Schritt für Schritt zu mehr Glück & Erfolg in allen Lebensbereichen durch einen Lebensplan

Inhalt:

Einleitende Worte von mir

Wer bin ich?

So hilft dir dieses eBook am meisten weiter

Meine Definition von Erfolg

Wie schaffst du es, dass Du mehr gute Gefühle in allen Lebensbereichen erfährst?

Werte und Bedürfnisse als Fundament eines glücklichen und erfolgreichen Lebens

Die Bedeutung von Angst und Zögerlichkeit: Deine beiden größten Feinde

Voraussetzungen für mehr Glück und Erfolg

Die 11 Voraussetzungen, die du benötigst

Ganzheitliche Lebensplanung: Systematisch und Schritt für Schritt zu deinem Traumleben

Was ist ganzheitliche Lebensplanung?

Was ist ein Lebensplan?

Was hat ein Lebensplan mit Ziele setzen und erreichen zu tun?

Was braucht es für einen guten Lebensplan?

Was sind die Lebensbereiche eines Lebensplans?

Was bringt dir ein Lebensplan - warum solltest du einen erstellen?

Wie erstelle ich einen Lebensplan?

Das macht dir die Erstellung des Lebensplans leichter und den Lebensplan noch besser

Die Vorteile eines Lebensplans und warum er dir zu mehr Glück und Erfolg verhilft

Auf welche Probleme kannst du bei der Lebensplanung stoßen und warum kann ein Coach diese lösen?

Diese Fehler solltest du unbedingt vermeiden

Die 5 Fehler, die es zu vermeiden gilt

Zusammenfassung, Schlussworte und Motivation

Gib niemals auf

Ganzheitliche Lebensplanung: Systematisch zu Deinem Traumleben

Einleitende Worte von mir

In unserer schnelllebigen, modernen Welt können wir uns leicht von den vielen verschiedenen Herausforderungen und Verpflichtungen überwältigen lassen. Oft fühlen wir uns machtlos und ausgelaugt, weil wir ständig versuchen, alles unter einen Hut zu bringen. Wir können uns jedoch von anderen Menschen unterscheiden und uns ein Traumleben nach unseren eigenen Vorstellungen erschaffen, wenn wir uns auf eine gezielte und ganzheitliche Lebensplanung konzentrieren.

Eine ganzheitliche Lebensplanung ist ein Prozess, bei dem wir uns bewusst machen, was wir in unserem Leben erreichen möchten und dann einen Plan erstellen, um diese Ziele zu erreichen. Durch die Fokussierung auf unser größtes Potenzial und die bestmögliche Verwendung unserer Ressourcen können wir unseren Erfolg, unser Glück und unsere Zufriedenheit deutlich steigern.

Außerdem kann uns die ganzheitliche Lebensplanung dabei helfen, unsere Träume und Ziele zu erreichen und unser volles Potenzial auszuschöpfen. Durch

die gezielte Planung unseres Lebens können wir unsere Zeit effektiver nutzen, uns besser fokussieren und unsere Energie gezielt einsetzen.



In diesem eBook werden wir uns genauer mit der ganzheitlichen Lebensplanung beschäftigen und herausfinden, wie wir diese Methode effektiv in unserem eigenen Leben anwenden können. Wenn du dich fragst, ob eine ganzheitliche Lebensplanung das Richtige für dich ist, dann lies weiter. Ich werde die Vorteile einer ganzheitlichen Lebensplanung aufzeigen und dir

helfen, herauszufinden, ob diese Methode der Planung für dich geeignet ist.

Wer bin ich?

Mein Name ist Jens. In meiner Pubertät war ich schüchtern, hatte wenig gute Freunde und keinen Erfolg bei Frauen. Außerdem führte ich ein Leben, das komplett fremdbestimmt gewesen ist. Ich hatte keine Ahnung, was ich im Leben erreichen will und hätte auch nicht den Mut gehabt, dafür einzustehen.

Mittlerweile ist das alles anders! Heute führe ich mein Traumleben und tue fast nur noch Dinge, die mich von Herzen erfüllen. Ich habe mir eine Freiheit und Flexibilität geschaffen, die für mich damals unvorstellbar gewesen wäre und es heute immer noch ist. Im Winter befinde ich mich zumeist in wärmeren Gefilden, um von dort aus zu arbeiten. Wenn ich zwischendurch einmal das Verlangen danach verspüre, reise ich gerne spontan ins Ausland. Mein Lebensmotto ist und das habe ich von meiner tollen Freundin Sina, mit der ich seit längerer Zeit eine glückliche, offene Beziehung auf Augenhöhe führe: "Never stop exploring!"

Ich bin u.a. bewusst in eine Männer-WG und eine kleine Community in Berlin gezogen, um meinem langjährigen Mentor nahe zu sein und mit meinen Herzensfreunden einen kreativen Space zu kreieren, wo wir uns ganz in Ruhe unserem experimentierfreudigen Lebensstil widmen können: Zusammen leben, arbeiten, persönlich wachsen, das Leben feiern, Neues ausprobieren und kreative Projekte anschieben.

So hilft dir dieses eBook am meisten weiter

In diesem Ebook beschäftige ich mich mit der Frage, wie du dein Leben in jedem Lebensbereich so einrichten kannst, dass du rundherum glücklich und erfolgreich bist. Es geht vor allem um Dinge, die ich mir gewünscht hätte, noch früher zu wissen. Da sie meines Erachtens die Essenz eines selbstbestimmten, glücklichen, erfolgreichen und authentischen Lebens darstellen.

Lies dir einfach erst einmal alle Dinge durch und schaue, was du davon in dein Leben integrieren kannst. Der beste Lernzustand bzw. der förderlichste Umgang mit neuen Dingen/Erfahrungen (auch Menschen) ist fast immer, dass ich mich erst einmal auf die Dinge, die ich noch nicht kenne, komplett einlasse und sie dann für mich selbst (aus)teste, bevor ich mir eine Meinung darüber bilde oder sie gar ablehne. Denn ohne eigene Erfahrungen wirst du keine Weisheit und keine Einsicht gewinnen! Dinge von vornherein - ohne entsprechende Referenzerfahrung - abzulehnen, ist in der Regel einfach nur dumm.

Ich will dir daher Anregungen geben, wie du dir in allen Lebensbereichen ein glückliches und erfolgreiches Leben systematisch und Schritt für Schritt erschaffen kannst. Ich erkläre dir, was du für persönliche Voraussetzungen

benötigst, was du konkret tun und was vermeiden solltest, um dahin zu kommen.

Du stimmst mir bestimmt zu, wenn ich behaupte, dass dein Leben schöner, leichter und besser wäre, wenn dein gesamtes Leben in allen Lebensbereichen überwiegend mit guten Gefühlen gespickt wäre. Nicht immer, aber meistens, richtig?

Dass Du diesem Grundsatz zustimmst, ist eine der Grundvoraussetzungen. Denn gute Gefühle sind nun einmal das Fundament eines glücklichen, erfolgreichen und authentischen Lebens.



Definition von Erfolg

Bevor wir anfangen, sollten wir noch festlegen wie ich Erfolg definiere, damit keine Missverständnisse aufkommen. Erfolg ist für mich ein selbstbestimmtes, glückliches und authentisches Leben, gespickt mit guten Gefühlen, zu führen.

Im Grunde genommen, sind nämlich alle unsere Handlungen auf 2 unbewusste übergeordnete Ziele ausgerichtet: Du versuchst entweder Schmerz/Angst/negative Gefühle (im weitesten Sinne) zu vermeiden, indem du u.a. angstbesetzte Situationen meidest oder du versuchst gute Gefühle wie Freude/Spaß, Glück etc. zu erreichen, indem du auf Ziele und Träume hin arbeitest.

Somit erhoffst du dir sogar, wenn du dir ein materielles Gut wie z.B. ein Auto kaufst einen bestimmten Gefühlszustand davon. Du erhoffst dir z.B. ein Gefühl

der Freiheit oder ein Gefühl des respektiert werdens bzw. geliebt werdens oder Aufmerksamkeit/Status bekommen.

Wie schaffst du es, dass Du mehr gute Gefühle in allen Lebensbereichen erfährst?

Es geht in diesem eBook u.a. darum, wie du es schaffst, mehr und mehr gute Gefühle in allen deinen Lebensbereichen zu verwirklichen. Es ist ein Kernthema.

Um das zu erreichen, brauchst du als wichtigste, langfristige und zielführende Grundstrategie in deinem Leben für alle deine Lebensbereiche eine Strategie, die dich hinzu immer mehr und besseren Gefühlen in allen Lebensbereichen führt.

Denn es ist nicht zielführend, um den Kreis zu schließen, wie oben beschrieben, Schmerz/Angst bzw. negative Gefühle dauerhaft zu vermeiden, um ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen.

Manchmal wird es nämlich nicht anders gehen, als dass du dich (vorübergehend) angstbesetzten oder unangenehmen Situationen stellst, um langfristig ein (übergeordnetes) wünschenswertes Ziel, das dir schlussendlich gute Gefühle bringen wird, zu erreichen. Denke zum Beispiel daran, wenn Du ins Fitnessstudio gehen würdest, um an deinem Traumkörper zu arbeiten. Für dein Ziel "Traumkörper" wirst du dich sehr wahrscheinlich vorübergehend im Training auch mal etwas quälen dürfen. Verstehst du, was ich meine?

Das bedeutet auch, du solltest deinen Fokus im alltäglichen Leben, falls er noch bis dato woanders liegt, neu ausrichten und zwar auf immer mehr und bessere Gefühle und auf mehr Glück und Erfolg in deinem Leben.

Zur genaueren Erläuterung hier eine kurze Geschichte - Tempel der 1000 Spiegel:

In Indien gab es den Tempel der 1000 Spiegel. Dieser lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages erklimmte ein Hund den Berg. Er lief die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der 1000 Spiegel: Als er in den Saal mit den tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde.

Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und 1000 Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne. Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden besteht.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund den Berg herauf. Auch er lief die Stufen hinauf und betrat den Tempel der 1000 Spiegel: Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er 1000 andere Hunde.

Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf. Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden besteht, die ihm wohlgesonnen sind.

Werte & Bedürfnisse als Fundament eines glücklichen und erfolgreichen Lebens

Wenn du das tust, wirst du im Laufe der Zeit deinen wahren Werten und Bedürfnissen auf die Spur kommen. Diese sind das Fundament für ein glückliches, erfolgreiches Leben.

Deine Werte und Bedürfnisse werden sich wahrscheinlich auf deinem Weg im Laufe deines Lebens noch das eine oder andere Mal ändern, aber darum geht es nicht. Es geht darum, dass du eine grobe Richtung erkennst, die dir als Leuchtturm dient, die du zu jeder Zeit wieder einschlagen kannst, solltest du mal vom Weg abkommen. Wenn du diese nicht hast, wirst du wie ein navigationsloses Schiff auf dem Meer ziellos umhertreiben.

Die Bedeutung von Angst und Zögerlichkeit: Deine beiden größten Feinde

Das liegt daran, dass Angst und Zögerlichkeit, deine 2 größten Hindernisse, immer versuchen werden, die Kontrolle über dein Leben zu bekommen.

Wenn du deine wahren Werte und Bedürfnisse NICHT kennst und dein Leben auch NICHT danach ausrichtest, besteht die große Gefahr, dass sich Angst und Zögerlichkeit einfacher durchsetzen und dich von deinem Weg leichter abbringen. Wenn du dein Leben deinen Werten und Bedürfnissen entsprechend lebst, wirst du von innen heraus motiviert sein, Lebensfreude verspüren und genügend Energie für die täglichen Aufgaben haben.

Daher ist die Arbeit an deiner Angst vor dem Unbekannten und die Arbeit an deiner Zögerlichkeit ein Grundpfeiler auf deinem Weg zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben.

Warnung: Das alles erfordert im Grunde, dass du ab jetzt dein eigenes Wohl über das Wohl der anderen stellst. Das hat zur Folge, dass du endlich bewusst die Verantwortung für dein Leben selbst übernimmst.

Nein, das ist kein Egoismus, das ist einfach nur vernünftig, da du anderen nur dann dienen kannst, wenn es in erster Linie dir gut geht. Wie sollst du aus ganzem Herzen anderen helfen bzw. für andere da sein können, wenn du selbst unglücklich und antriebslos bist?



Die Voraussetzungen für ein glückliches und erfolgreiches Leben

1. Voraussetzung:

Die 1. Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist, dass du zu deinen Gefühlen, Bedürfnissen/Werten, deinen Grenzen und zu dir selbst stehen kannst. Denn du bist für alles das selbst verantwortlich.

Solltest Du das nicht können, werden andere Menschen immer wieder, auch wenn ihnen das vielleicht gar nicht bewusst ist, deine persönlichen Grenzen übertreten und genau das wird dich langfristig unglücklich machen. Daher musst du deine Grenzen kennen und sie der Außenwelt gegenüber verteidigen.

Jeder Mensch hat andere Grenzen. Ich z.B. bin so empfindsam, dass ich schon merke, wenn mich jemand falsch anfasst bzw. berührt. Das fühlt sich dann einfach nicht gut an. Falls du so etwas spürst, ist es wichtig, dass du das sofort deinem Gegenüber mitteilst. Woher soll er es denn auch sonst wissen. Wie du siehst, höre auf dein Gefühl! Es ist wie so oft dein innerer Kompass.

Mich persönlich hat es jahrelang gestört, dass ich es mir nicht getraut habe, so etwas anzusprechen und habe dabei meine eigenen Grenzen verletzt. Grenzen setzen können, erfordert wie schon oben erwähnt, dass du dich derer bewusst bist.

Gleichzeitig musst du aber auch deine Bedürfnisse, deine Gefühle und dich selbst zum Ausdruck bringen. Das ist mindestens genauso wichtig, wie die eigenen Grenzen zu verteidigen. Nur dann übernimmst du auch die gesamte Verantwortung für dein Leben. Drücke aus, was in dir ist. Wenn du Lust dazu hast etwas Kreatives zu malen, dann tue es. Wenn du Lust hast ein Instrument zu erlernen, dann beginne damit. Wenn du Lust hast zu tanzen oder ein Hobby auszuprobieren, dann tue auch das.

Das meine ich mit kreativem Selbstaussdruck. Du tust Dinge, die aus dir selbst herauskommen, weil dir die Tätigkeit an sich Spaß macht und du dabei keine Gegenleistung erwartest. Genauso ist es mit deinen Bedürfnisse und Gefühlen. Unterdrücke nie etwas, sondern lasse es zu. Wenn du weinen musst, dann weine. Wenn du lachen musst, dann lache. Lasse dir das von niemandem verbieten! Du kannst sogar Gefühle wie z.B. Wut kreativ zum Ausdruck bringen, indem du dir z. B. einen Boxsack kaufst und an diesem deine Wut auslässt, anstatt an anderen Menschen. Alternativ kannst du auch zehn Runden um den Block rennen. Das sind alles nur Beispiele. Du weißt, was gemeint ist.

2.Voraussetzung:

Das führt uns zur 2.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben. Nämlich, dass du deine Bewusstheit und deine Aufmerksamkeit schulst und nach und nach weiter erhöhst.

Bewusstheit ist für viele Dinge der Schlüssel. Denn ohne Bewusstheit, wirst du z.B. nie wissen, was du wirklich willst. Genauso wenig wirst du wahrnehmen, was andere wirklich wollen. Bewusstheit ist die Voraussetzung für sehr viele Dinge. Erst wenn du dir bestimmter Dinge bewusst bist, kannst du sie bewusst verändern. Das gilt zum Beispiel für hinderliche Glaubenssätze oder Verhaltensweisen von dir.

Zur Verdeutlichung folgendes Beispiel:

Wenn du bei einer Sache verbessern willst, musst du erst einmal erkennen, dass es sich für dich lohnt sie zu verbessern bzw. das Bewusstsein besitzen, dass du in vielen Lebensbereichen noch ungenutztes Potential zur persönlichen Weiterentwicklung hast. Auf irgendeine Art und Weise sind alle Dinge immer optimierbar. Das bedeutet allerdings nicht, dass Unvollkommenheit schlecht ist. Unvollkommenheit wertzuschätzen, ist sehr sinnvoll und führt dich zu einer noch nie dagewesenen inneren Ruhe und Zufriedenheit. Denn dann hört auch dein

ständiges Streben nach Perfektion auf, das auf Dauer ganz schön anstrengend und energieraubend ist. Was denkst du woher die ganzen Machtspielchen kommen, die die Menschen ständig miteinander spielen? Sie resultieren aus ihrem Streben nach Perfektion. Wenn jeder erkennen würde, dass Perfektion nie zu erreichen, hinderlich und anstrengend ist, würden diese Machtspielchen sofort aufhören und Beziehungen und Begegnungen auf einer ganz neuen Ebene stattfinden. Es wäre eine herzliche, authentische und sehr intime Ebene, wo keiner mehr etwas zu verbergen hätte, da die Ängste etwas falsch zu machen oder etwas falsch gemacht zu haben, aufhören würden. Was sollte an Fehlern schlimm sein? Sie sind Grundbestandteile der Weiterentwicklung und der Veränderung. Daher ist die Bewusstheit der Unvollkommenheit gleichzeitig auch die Grundvoraussetzung zur Veränderung und Weiterentwicklung.

3.Voraussetzung:

Die 3.Voraussetzung für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben ist Neugierde. Du solltest neuen Dingen gegenüber offen sein und darfst keinesfalls der Angst vor dem Unbekanntem bzw. der Angst vor dem Neuen zu viel Macht über dein Leben geben.

Angst ist wie oben schon erwähnt sehr gefährlich. Ganz viele negative Emotionen beruhen auf Angst. Wenn die Angst zu viel Einfluss über dein Leben gewinnt, wird es dir unmöglich sein ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Denn mit mehr und mehr Angst wird deine persönliche Komfortzone kleiner und kleiner. Die persönliche Komfortzone ist der Bereich, in der du dich wohl fühlst.

Je kleiner deine Komfortzone, desto weniger Dinge wirst du dich trauen, desto kleiner also dein Handlungsspielraum. Angst führt somit zur Handlungsunfähigkeit. Je weniger du selbst handeln kannst, desto fremdbestimmter wirst du leben und desto unglücklicher wirst du schlussendlich.

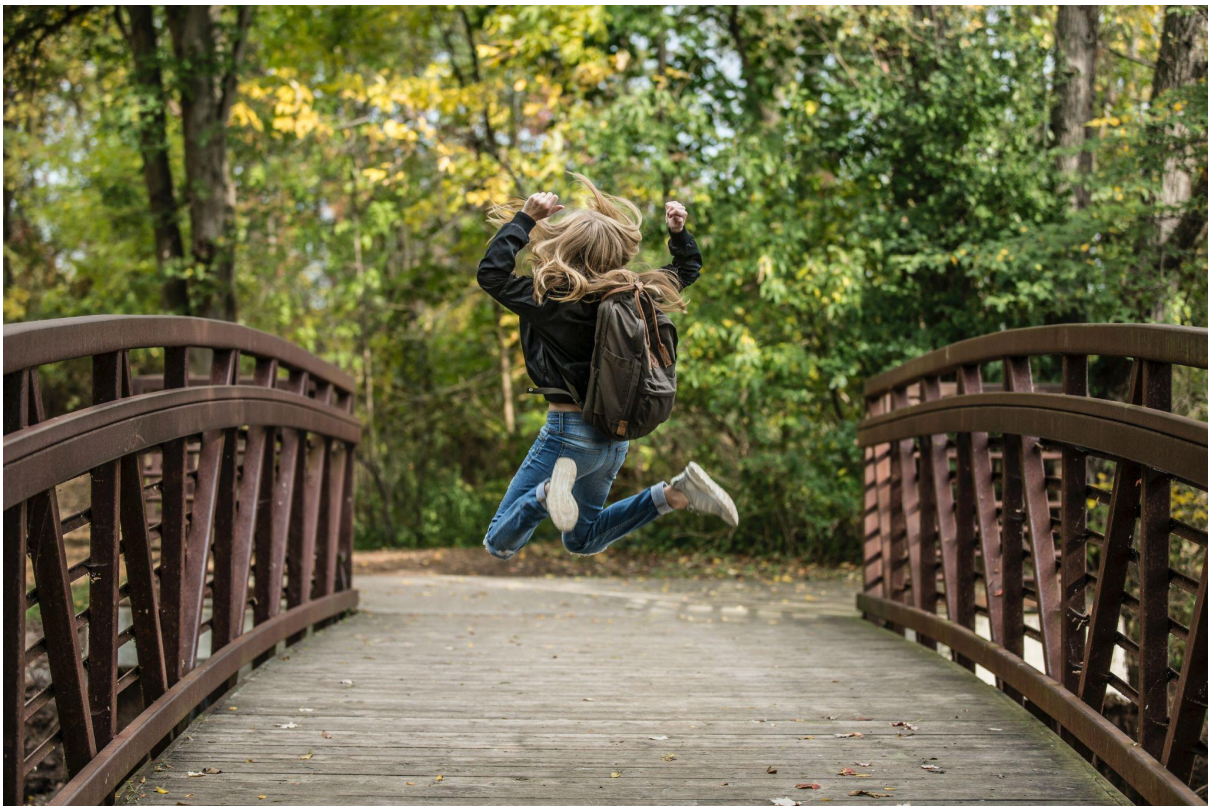
4.Voraussetzung:

Die 4.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist, dass du SO EIN LEBEN wirklich führen bzw. diese Dinge wirklich TUN willst.

Es ist deine Entscheidung, es tatsächlich von Herzen zu wollen und bereit zu sein, dich auf diese lebenslange Reise zu begeben und jeden Tag für deine Träume zu kämpfen. Nicht jeder Mensch will das, was vollkommen verständlich ist. Wenn du dazu nicht zu 100 Prozent bereit bist, wirst du früher oder später aufgeben.

Nur wenn du es von Herzen willst und bereit bist Opfer dafür zu bringen, wirst auf diesem Weg langfristig bestehen können. Alle anderen werden beim ersten Gegenwind, beim ersten Rückschlag, der zwangsläufig kommen wird, bereits aufgeben.

Geduld und Beharrlichkeit gehen mit diesem unbedingten Willen einher. Gras wächst auch nicht schneller, wenn du daran ziehst. Das heißt, alles kommt immer zu seiner Zeit. Vor allem solltest du verinnerlichen, dass du erst säen darfst, bevor du die Ernte einfahren kannst. Also beschwere dich nicht beim ersten Rückschlag. Es ist ein langer steiniger Weg mit Höhen und Tiefen. Die Kunst besteht daher darin, den Weg zum Ziel in seiner Gesamtheit zu genießen (zu lernen). Daher hat Laotse auch gesagt: „Der Weg ist das Ziel.“



5.Voraussetzung:

Die 5.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist Flexibilität. Solltest etwas nicht funktionieren, was du tust, musst du fähig sein, etwas anderes zu tun.

Das ist auch ein Grundprinzip des Veränderungs- und Kommunikationsmodells von NLP. Es wäre ja auch vollkommener Schwachsinn, wenn du erkannt hast, dass ein Weg in eine Sackgasse führt, diesen Weg trotzdem immer wieder zu gehen und den gleichen „Fehler“ immer wieder zu machen. Wenn du irgendwann schneller an dein Ziel kommen möchtest, wäre es in diesem Fall sinnvoll einen

anderen Weg auszuprobieren, der dir die Sackgasse erspart. Trotzdem handeln viele Menschen des Öfteren nach dieser Strategie.

6.Voraussetzung:

Die 6.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist dein Selbstwertgefühl. Dein Selbstwertgefühl ist die Basis des Ganzen.

Du bist die wichtigste Person in deinem Leben und die einzige Person, die immer bei dir sein wird. Also behandle dich gut! Tue was für deinen Körper, tue was für deine Seele! Daher heißt es auch: „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.“ Die Gesellschaft sagt, sei freundlich zu allen anderen. Aber bist du auch nett zu dir selbst?! Ich behaupte NEIN! Achte einmal auf deine Urteile die du über dich und deine Handlungen fällst. Achte einmal darauf, wie du mit dir selbst umgehst und wie du mit dir selbst sprichst. Du bist auch nur ein Mensch und nicht perfekt. Also darfst und sollst du sogar Fehler machen. Denn wie ich dir oben schon erklärt habe, entwickelst du dich vor allem durch diese Fehler am meisten und schnellsten weiter.

7.Voraussetzung:

Die 7.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist dein gutes Gefühl, auch Intuition genannt. Lerne deinem guten Gefühl, deiner Intuition zu vertrauen und zu folgen.

Wie tust du das? Ganz einfach. Experimentiere mit den verschiedenen Impulsen, die in dir auftauchen, indem du dich mehr und mehr auf sie einlässt. Nimm deinen Körper, deine Gedanken und Gefühle wahr. Das gute Gefühl, die Intuition ist bei mir z.B. der erste Gedanke, der erste Impuls, der in meinem Inneren auftaucht. Danach erst kommen die ganzen rationalen Gründe, warum ich etwas nicht tun sollte bzw. die gegen etwas sprechen.

8.Voraussetzung:

Die 8.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist ins Tun bzw. in die Aktion zu kommen. Manche Menschen haben große Pläne, Träume oder Ziele, aber kommen einfach nicht ins Tun.

Mache den ersten Schritt so klein wie möglich, aber mache ihn und zwar am besten sofort. Das ist enorm wichtig. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Auch der längste Weg oder die längste Reise, ist nur die Summe vieler kleiner Schritte.

9.Voraussetzung:

Sei immer dankbar für das, was gerade da ist. Das ist die 9.Voraussetzung. Mach dir immer wieder aufs Neue bewusst, dass es dir auch immer noch schlechter gehen könnte als momentan.

Auch wenn du krank bist und im Bett liegst, kannst du dir bewusst machen, dass es tausende von Leuten auf der Welt gibt, denen es noch schlechter ergeht als dir.

10.Voraussetzung:

Lerne zu geben, bevor Du bekommst. Das ist die 10.Voraussetzung. Dass das so wichtig ist, ist auf einen psychologischen Effekt zurückzuführen.

Nur Menschen, die Dinge im Überfluss besitzen, können etwas davon abgeben. Somit setzt du dich gefühlsmäßig automatisch in einen Zustand des Überflusses (= der Fülle), selbst wenn du dich noch gar nicht für reich und erfüllt hältst. Das kommt mit der Zeit. Du verhältst dich damit dir selbst gegenüber wie ein wohlhabender, erfüllter Mensch und handelst aus diesem Bewusstsein heraus.

Mal was ganz anderes im Vergleich dazu, dass du sonst sehr oft Dinge der Außenwelt vorspielst, nur um von anderen Leuten anerkannt/gemocht zu werden (Instagram!). Gebe von Herzen, so als ob du einen guten Freund beschenkst und freue dich mit ihm, einfach weil er sich freut. Wer der Welt nichts zu geben hat, hält sich im Innersten für minderwertig!

11.Voraussetzung:

Die 11.Voraussetzung für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist das richtige Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung.

Du solltest einerseits die richtige Mischung aus Ruhephasen finden, in denen du etwas Gutes für dich tust, dich um deinen Körper kümmerst oder deiner Seele etwas Gutes gönnst. Beispiele hierfür sind: In die Sauna gehen, Yoga, Massagen, ein schönes Buch lesen, Meditation, ins Thermalbad gehen, gute Gespräche, ein Gläschen Wein/Champagner, gutes Essen, sämtliche Entspannungstechniken und -methoden.

Andererseits solltest du auch die "Anspannungsphasen" nicht vernachlässigen, damit ein gesundes Gleichgewicht aus beiden Phasen gewährleistet ist.

"Anspannungsphasen" sind Phasen, in denen du selbst in Aktion, ins Handeln kommst. Du gehst z.B. deiner Leidenschaft nach, erweiterst deine persönliche Komfortzone, probierst ein neues Hobby aus oder erledigst anstehende Dinge.

Diese Phase ist durch aktive Teilnahme und deinen Körpereinsatz gekennzeichnet.

Ganzheitliche Lebensplanung: Systematisch und Schritt für Schritt zu Deinem Traumleben

Ein glückliches, erfolgreiches und authentisches Leben kannst du nur dann führen, wenn du dein Leben in allen Lebensbereichen so einrichtest, wie du es dir von Herzen wünschst. Ohne Rücksicht auf die Meinungen von anderen Leuten. Es geht schließlich darum, was sich für dich am besten anfühlt und das kann nie eine andere Person für dich wissen, da nur du selbst deine wahren Gefühle, Bedürfnisse und Werte kennst.

Hier geht es nicht darum, dass du ein rücksichtsloses Arschloch wirst, sondern darum, dass du ein selbstbestimmtes Leben führst. Dazu ist es nun einmal meistens nötig, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle über die der anderen zu stellen. Deine wahren Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle werden auch nie anderen Menschen schaden.

Somit bedeutet ein glückliches, erfolgreiches Leben, dass du in allen Lebensbereichen für dein persönliches Glück und die Erfüllung deiner Ziele und Wünsche sorgst. Das nenne ich dann ein glückliches und erfolgreiches Leben.

Was ist ganzheitliche Lebensplanung?

Willst du glücklicher sein, wärst du gerne erfolgreicher oder wünschst du dir mehr Abenteuer in deinem Leben? Hast du das Gefühl, dass du nicht dein gesamtes Potenzial lebst oder dass du dein Leben gerne mehr genießen würdest?

Dann lohnt sich ein Blick auf deine Lebensplanung. Eine gute Lebensplanung vergleicht deine aktuelle Situation mit deiner Wunsch-Situation, sodass du die nächsten erforderlichen Schritte planen kannst, die dich auf eine dir zuträgliche Weise an deine Ziele bringen.

Für eine flexible Ausrichtung deiner Lebensziele ist es sinnvoll, sich an deinen Bedürfnissen und Werten zu orientieren. Denn erst die Erfüllung dieser Bedürfnisse und Werte gibt dir die benötigte Energie, Lebensfreude und intrinsische Motivation im Alltag. So legst du das Fundament nicht nur für ein glückliches, sondern auch für ein erfolgreiches Leben.

Die Lebensplanung erfolgt in der Regel mit Hilfe eines Lebensplans.
Ganzheitliche Lebensplanung macht ein glücklicheres und erfolgreiches Leben systematisch und Schritt für Schritt für dich erreichbar.

Was ist ein Lebensplan?

Vielleicht hast du den Begriff Lebensplan noch nie gehört oder weißt gar nicht genau, was sich hinter diesen Begriffen verbirgt. Kann man überhaupt das eigene Leben planen? Ein altes Sprichwort sagt: "Es kommt doch sowieso immer alles anders als man denkt."

Natürlich macht es kaum Sinn einen detaillierten Lebensplan für die nächsten 30 Jahre oder länger zu entwerfen, indem du Ziele festlegst, an denen du unter allen Umständen festhältst. So funktioniert das Leben leider nicht. Weißt du, wie dein Leben in 10 Jahren aussehen wird? Was wird dir dann wichtig sein? Wer wirst du dann sein? Dein Leben braucht nur eine überraschende Wendung zu nehmen und schon kann sich alles verändern.

Ein Lebensplan ist trotzdem sinnvoll. Vor allem wenn du ihn als Leuchtturm siehst. Als grobe Orientierung, die für dich heute gilt und die dir die grobe Richtung weist. Während der Reise überprüfst du immer wieder, ob du die Richtung etwas nachjustieren oder gar verändern willst.

Nein, ich rede hier nicht davon, nur eine einfache Zukunftsvision zu entwickeln, wenn ich von einem ganzheitlichen Lebensplan spreche. Vielleicht kennst du diese Übungen, bei denen du dir deinen perfekten Tag vorstellst und dann kontinuierlich daran denken sollst, um das zu manifestieren, was du vor deinem inneren Auge gesehen hast.

Ein Lebensplan listet einzelne erforderliche Handlungsschritte zur Erreichung von Zielen auf. Diese Ziele müssen unter Umständen erst herausgefunden werden. Auch die Handlungsschritte oder Zwischenziele müssen gegebenenfalls erarbeitet werden.

Ich gehe dabei davon aus, dass es fast jedem Menschen leichter fällt, kleinere Handlungsschritte einfacher auszuführen als große Handlungsschritte. Getreu nach dem Motto: "Wie isst man einen Elefanten? Stück für Stück!"

Durch die aufgelisteten einzelnen Handlungsschritte, die zu einem (großen) Ziel hinführen, hat man am Ende mit so einem ganzheitlichen Lebensplan einen klaren und genauen Fahrplan für alle Lebensziele bzw. für die Ziele aller Lebensbereiche. Damit steht dem systematisierten Mehr an Glück und Erfolg in allen deinen Lebensbereichen nichts mehr im Weg.

Darum spreche ich meistens von einem ganzheitlichen Lebensplan bzw. ganzheitlicher Lebensplanung:

GANZHEITLICH, da es beim ganzheitlichen Lebensplan um eine systemische Betrachtungsweise, also der ganzheitlichen Analyse und Vorhersage vieler komplex miteinander interagierender Einzelkomponenten des Lebens (Lebensbereiche, Bedürfnisse, Werte, Ziele etc.), geht. Ich beziehe zum Beispiel in meiner Arbeit mit meinen Klienten auch die Werte und Bedürfnisse, aus denen die meiste intrinsische Motivation entsteht, mit ein und überprüfe auch, ob es irgendwo Zielkonflikte in den unterschiedlichen Lebensbereichen geben könnte.

Hier ein Beispiel für ein Ziel, das eventuell zu einem Konflikt mit den Werten und Bedürfnissen führen könnte: Wenn ich Muskeln aufbauen möchte, um einen Sixpack zu bekommen, aber einer meiner höchsten Werte/Bedürfnisse Bequemlichkeit wäre. Wie soll ohne viel Arbeit, ohne Anstrengung und ohne regelmäßiges Training ein Sixpack entstehen?

Hier ein Beispiel für einen möglichen Zielkonflikt: Ich möchte bei meinem aktuellen Arbeitgeber in den nächsten 12 Monaten beruflich aufsteigen und gleichzeitig möchte ich aber auch, was mir in dem Fall sogar wichtiger ist, in den nächsten 6 Monaten in eine andere weit entfernte Stadt ziehen. Das könnte schwierig bzw. sogar unmöglich werden, wenn der Arbeitgeber nur einen Standort in einer Stadt hat.

Definition Wikipedia: "Ganzheitlichkeit ist die möglichst vollständige Betrachtung einer Sache als Bestandteil übergeordneter Systeme, ihrer Wirkungen auf andere Systeme, sowie in der Gesamtheit ihrer Eigenschaften und wechselseitigen Beziehungen."



Was hat ein Lebensplan mit Ziele setzen und erreichen zu tun?

Ein wichtiger Teil des ganzheitlichen Lebensplans besteht darin, Ziele zu definieren und richtig zu setzen. Trotzdem geht der Lebensplan weit darüber hinaus, nur Ziele zu setzen.

Es macht viel Sinn, das Meta-Modell und Milton-Modell aus dem Kommunikationsmodell von NLP zu kennen oder sich zumindest einmal damit zu beschäftigen, um Ziele/Zwischenziele einfacher zu setzen und Werte/Bedürfnisse leichter herauszufinden. Das würde die Erstellung eines Lebensplans leichter und die Hintergründe des Plans zugänglicher machen. Google hilft dir hier weiter, wenn du die Begriffe noch nie gehört haben solltest, aber gerne wissen möchtest, was damit genau gemeint ist.

Außerdem ist es hilfreich, sich mit der SMART-Methode zu beschäftigen. Das erklärt die Hintergründe, wie du Ziele so setzt, dass sie u.a. leichter für dich zu erreichen sind.

SMART ist eine Abkürzung für die Begriffe SPEZIFISCH, MESSBAR, ATTRAKTIV, REALISTISCH und TERMINIERT. Mit der SMART-Methode kannst du deine Ziele so planen, dass du sie erfolgreich umsetzen und überprüfen kannst.

- Spezifisch: Formuliere deine Ziele so konkret wie möglich.

- Messbar: Lege Kriterien fest, die am Ende zeigen, ob du das Ziel erreicht hast.
- Attraktiv: Formuliere deine Ziele so, dass du Lust hast, sie zu erreichen.
- Realistisch: Das Ziel soll mit deiner Zeit und deinen Mitteln machbar sein.
- Terminiert: Lege Termine fest, an denen bestimmte erledigt oder Ziele erreicht sein müssen.

Was braucht es für einen guten Lebensplan?

Zuerst einmal ist es ganz wichtig, dass du deine Bedürfnisse und Werte herausarbeitest und festlegst. Denn wenn du diese Bedürfnisse und Werte in deinem Lebensplan nicht berücksichtigst, kann es sehr gut passieren, dass du Ziele definierst, die mit deinen Bedürfnissen/Werten nicht übereinstimmen und dann fehlt dir entweder die Motivation bei der Erreichung deiner Ziele oder deine erreichten Ziele machen dich nicht glücklich.

Eine der besten Möglichkeiten, um herauszufinden, was wir wirklich wollen und welche Werte und Bedürfnisse wir haben, ist, uns selbst genauer kennenzulernen. Dazu können wir uns zum Beispiel Fragen stellen, wie: Was macht mich glücklich? Welche Dinge sind mir wichtig? Wofür stehe ich? Was möchte ich in meinem Leben erreichen und warum?

Ein weiterer Weg, Werte und Bedürfnisse zu erkennen, besteht darin, uns mit anderen Menschen auszutauschen. Wenn wir uns mit Freunden oder Familie unterhalten, können wir oft feststellen, dass wir ähnliche Werte/Bedürfnisse teilen. Auch durch den Austausch mit anderen Menschen, die einen anderen Lebensstil haben als wir, können wir neue Perspektiven kennenlernen und vielleicht sogar neue Werte/Bedürfnisse für uns entdecken.

Danach machst du dich an die unterschiedlichen Lebensbereiche, die du für deinen Lebensplan festlegst. In diese Lebensbereiche sortierst du dann deine unterschiedlichen Lebensziele und Ziele ein. Ein Lebensziel im Lebensbereich Partnerschaft und Familie könnte zum Beispiel sein, dass du eine glückliche, langfristige Beziehung führen möchtest (vielleicht sogar mit Heirat und einem Kind). Alle Zwischenziele/Unterziele/kleineren Ziele, die dann von diesem Lebensziel abgeleitet und herausgearbeitet werden, helfen Dir dieses große Ziel leichter erreichbar und die erforderlichen Schritte einfacher gangbar zu machen.

Nicht für alle Lebensbereiche wird es ein Lebensziel geben bzw. nicht für alle Lebensbereiche wirst du (schon) ein Lebensziel kennen. Bitte beachte: Ziele können sich im Laufe der Zeit verändern. Deshalb lohnt es sich den Lebensplan regelmäßig zu überprüfen und zu erneuern. Ich schlag hierzu einmal pro Jahr vor.

Was sind die Lebensbereiche eines Lebensplans?

Die Lebensbereiche eines Lebensplans können, aber müssen nicht, folgende sein:

Persönlichkeitsentwicklung: Das Leben ist Veränderung und Wachstum ein elementarer Bestandteil davon. Nur ein gesunder Geist fördert einen gesunden Körper; und umgekehrt. In diesem Lebensbereich geht es aus meiner Sicht um stetige Erweiterung deines Wissens- und Erfahrungsschatzes u.a. durch mehr und mehr Lebenserfahrung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Partnerschaft und Familie: Du möchtest dich sehr wahrscheinlich geliebt und verbunden fühlen. Außerdem brauchst Du ausreichend Kontakt mit anderen Menschen. Für mich z.B. ist genügend Sex ebenfalls sehr wichtig. Klar, die benötigte Menge ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Deshalb solltest du dir darüber im Klaren werden, wie deine Beziehungen zu potenziellen Partnern aussehen sollen. Nicht jeder Mensch will in einer festen (monogamen) Partnerschaft leben bzw. will nicht sein gesamtes Leben mit dem gleichen Mann oder der gleichen Frau verbringen. "Sexualität" bzw. "sexuelle Stilbildung" ist bei mir im Übrigen ein eigener Bereich.

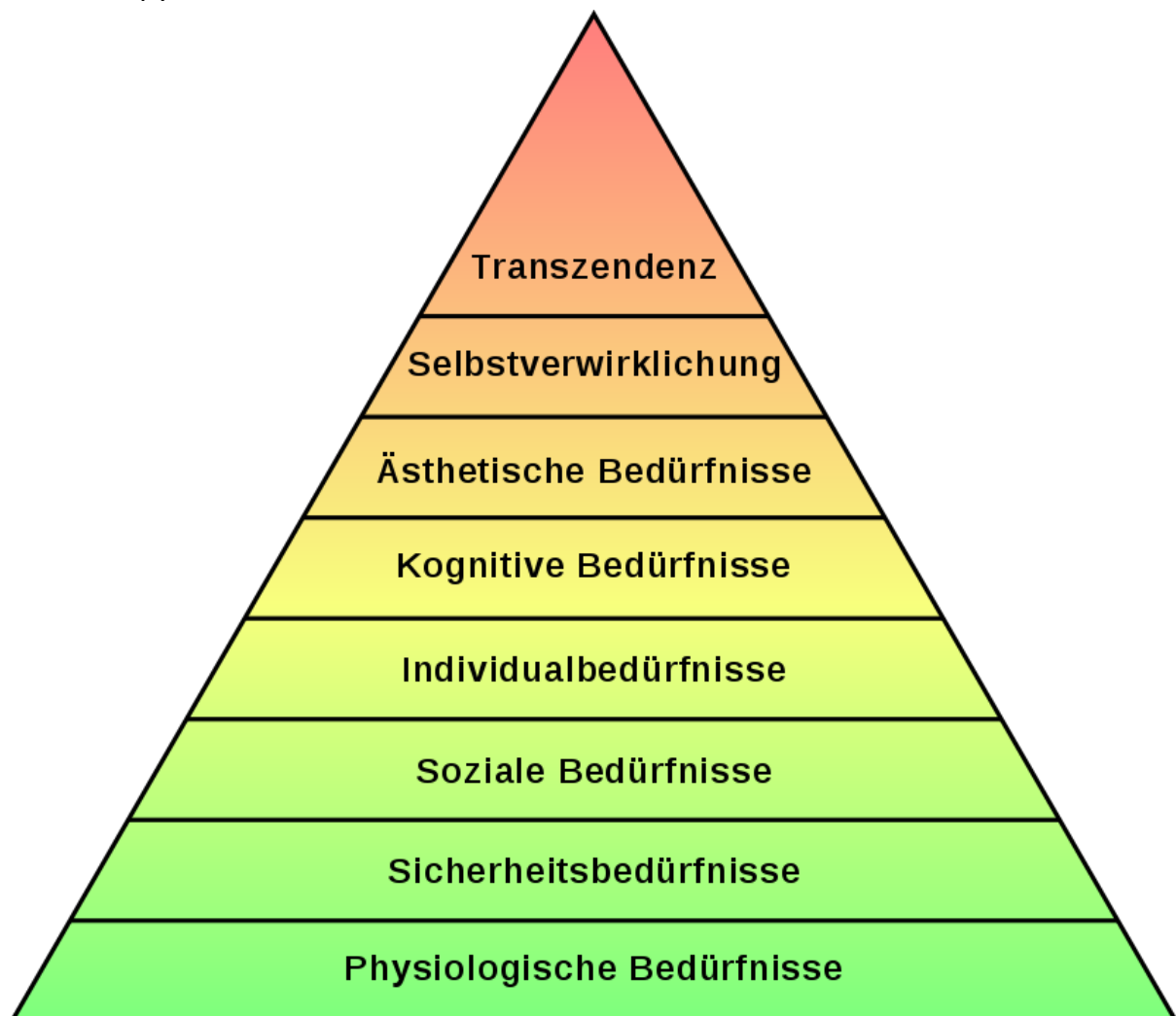
Freunde und Bekannte: Ein wichtiger Punkt, der oft unterschätzt wird. Sozialer Austausch mit anderen Menschen ist einer der Kernpunkte unseres Lebens. Über die Familie und Partnerschaft hinaus, brauchst du Freunde und enge Vertraute an deiner Seite, mit denen du die schönen Dinge des Lebens teilen kannst und die dich trotz deiner Ecken und Kanten wertschätzen. Vor allem brauchst du Menschen, mit denen du auch mal Themen besprechen kannst, die du nicht mit deinem Partner/Lebensgefährten besprechen möchtest oder kannst.

Job und Beruf/Berufung: Ein glückliches und erfolgreiches Leben besteht u.a. aus der richtigen Mischung von Anspannung und Entspannung. Darum empfehle ich dir, dass du das liebst, was du tust. Vor allem das, was du ständig tust. Deshalb wäre ein Job, der deine Berufung ist (wenn du an so etwas glaubst), der absolute Idealzustand. Da bei Dingen, die dir Freude bereiten, die Tätigkeit auszuführen, schon eine Erfüllung für dich ist. Genau das ist bei deiner Berufung nämlich der Fall.

Gesundheit, Sport, Ernährung, Gedankenhygiene, Entspannung & Wohlbefinden/Wellness: Je mehr du an dir und deiner Persönlichkeit arbeitest, desto bewusster wirst du über alle möglichen Dinge, die dich und deine Persönlichkeit betreffen. Dazu zählen Bewusstsein über die eigenen Ängste, Stärken, Schwächen, Werte, Bedürfnisse, Grenzen, Gedanken, Muster,

Glaubenssätze etc. Je mehr du dich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigst, desto mehr steigt im Regelfall auch die Bedeutung deiner Intuition. Da du nach und nach erkennst, dass du deiner Intuition vertrauen solltest. Mit ihrer Hilfe weißt du normalerweise immer, was zu tun ist: Zum Beispiel, was gerade gut für deinen Körper ist, wann es Zeit für eine Pause ist, wann und wie viel Sport du treiben solltest etc. Entspannung/Wohlbefinden könnte im Übrigen auch ein eigener Punkt sein.

Finanzen, Geld, gesellschaftlicher Erfolg und materielle Dinge: Dieser Bereich wird für dich möglicherweise mit voranschreitender persönlicher Entwicklung an Bedeutung verlieren, da es dir vermutlich wenn deine Grundbedürfnisse gedeckt sind, mehr und mehr um Selbstverwirklichung und Sinnhaftigkeit gehen wird (siehe dazu [Maslowsche Bedürfnispyramide](#) bei Wikipedia). Hier im Folgenden eine Darstellung der Maslowschen Bedürfnispyramide:



Trotzdem willst Du ja sicherlich irgendwie deine Rechnungen bezahlen und dir vielleicht sogar einen gewissen Luxus gönnen. Dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden. Im Gegenteil! Ich bin ein großer Fan der Synthese aus

Spiritualität/Wohlbefinden/Lebensfreude und materiellem Erfolg. Dabei spielt es dann aber keine so große Rolle mehr für dich, ob du gerade viel oder wenig Geld verdienst und ob du viel oder wenig Geld/Materielles besitzt. Du machst dein persönliches Lebensglück nicht mehr (so stark) davon abhängig. Wenn du viel Geld hast oder verdienst, ist es schön für dich und du genießt es. Es ist aber kein unbedingtes Muss mehr für dich. Dich erfüllt es mit fortdauernder Persönlichkeitsentwicklung viel mehr, wenn du die Dinge tun kannst, die dich von Herzen erfüllen. Und dazu braucht es vor allem Angstfreiheit, Flexibilität, Selbstvertrauen und Umsetzungsvermögen.

Du könntest den Lebensplan zum Beispiel um diese separaten Lebensbereiche ergänzen:

Wohlbefinden/Wellness/Entspannung: Für mich ein ganz wichtiger Bereich, der daher auch separat aufgeführt werden könnte.

Erlebnisse/Erfahrungen: Ein Punkt, der mir sehr wichtig ist, da neue Dinge auszuprobieren zu mehr Weisheit, Fähigkeiten, Selbstvertrauen, Angstfreiheit und Flexibilität führt.

Sexualität/sexuelle Stilbildung: Ich halte die sexuelle Stilbildung mit sexuellen Experimenten für sehr wichtig.

Genuss, Schönheit, Kunst und Kultur, kreativer Ausdruck/Kreativität: Weitere Ideen für Lebensbereiche, die ich teilweise als separate Lebensbereiche in meinen Lebensplan aufgenommen habe.

Was bringt dir ein Lebensplan - warum solltest du einen erstellen?

Ein glückliches, erfolgreiches und authentisches Leben kannst du aus meiner Sicht nur dann führen, wenn du dein Leben in allen deinen Lebensbereichen zu 100 Prozent so einrichtest, wie du es dir von Herzen wünschst. Das wird vielleicht nicht sofort bzw. nicht in kurzer Zeit möglich sein oder vielleicht auch nie zu 100 Prozent (gleichzeitig) in allen Lebensbereichen funktionieren, aber du kannst dich den 100 Prozent im Laufe deines Lebens annähern. Der Weg ist hierbei schlussendlich mal wieder das Ziel. Du wirst dabei feststellen, dass du je näher du deinem Traumleben in allen Lebensbereichen kommst, auch dein persönlicher Erfolg und dein empfundenes Glücksgefühl zunimmt.

Schlussendlich streben wir alle nach einem glücklichen Leben. Es ist der kleinste gemeinsame Nenner aller Menschen. Jeder Mensch möchte glücklich sein. Selbst

wenn sich dieser Wunsch nach einem glücklichen Leben in der heutigen Zeit oftmals hinter dem Wunsch nach (materiellem oder beruflichem) Erfolg versteckt. Dagegen ist auch überhaupt nichts einzuwenden. Dennoch sollte es dir bewusst sein. Daher halte ich Glück UND Erfolg für erstrebenswert. Denn wenn wir genau untersuchen und nachverfolgen, welches Bedürfnis hinter (materiellem oder beruflichem) Erfolg steckt, wirst du irgendwann herausfinden, dass auch dieser Erfolg dazu dienen würde, dich in letzter Instanz glücklich zu machen.

Somit heißt aus meiner Sicht ein glückliches, erfolgreiches und authentisches Leben zu führen auch immer, dass du in allen Lebensbereichen für dein persönliches Glück und die Erfüllung deiner Ziele und Wünsche/Träume sorgst bzw. die Verantwortung dafür übernimmst. Der ganzheitliche Lebensplan ist deshalb eine einfache und effektive Methode mehr Glück und Erfolg in allen deinen Lebensbereichen zu erschaffen.



Wie erstelle ich einen Lebensplan?

Wenn du deine Werte und Bedürfnisse herausgefunden und deine Lebensbereiche festgelegt hast, solltest du als nächstes jeweils in allen Lebensbereichen, die hier unten genannte Punkte (1 bis 10) der Reihe nach abarbeiten, um einem glücklichen, erfolgreichen Leben Schritt für Schritt näherzukommen.

Im Grunde genommen geht es um 10 Punkte und Fragen, die du auf alle Lebensbereiche anwenden solltest. Du gehst bei diesen Fragen/Punkten davon aus, dass du nicht scheitern kannst. Damit umgehst du ein Haupthindernis aller Menschen bei Veränderung, die Angst vor dem Unbekannten/Neuen.

1. **Wo stehe ich gerade?** (= Herausfinden der Ist-Situation)
2. **Was könnte besser sein/laufen?** (= Herausfinden der Wunsch-Situation bzw. des Optimierungspotentials)
3. **Wo genau will ich hin? Was sind meine Wünsche, Ziele und Träume?** (= Festlegen der Ziele/Wünsche/Träume)
4. **Was bzw. wen brauche ich dazu, um dorthin bzw. an mein Ziel zu kommen?** Fähigkeiten/persönliche Voraussetzungen/Ressourcen, wie z.B.: Selbstvertrauen, Geld Charisma, Verkaufsskills, Flirtverhalten, Kontaktfreude, Menschen/Netzwerke/Freunde, Angstfreiheit, Informationen über etwas etc. (= Herausfinden der persönlichen Voraussetzungen bzw. der Ressourcen, die ich brauche)
5. **Was muss ich konkret schrittweise tun, um an mein Ziel zu kommen bzw. wie komme schrittweise dorthin?** (= Herausfinden der erforderlichen Handlungsschritte)
6. **Welche anderen Möglichkeiten gibt es an mein Ziel zu kommen?** Kreative Optionen/Lösungen generieren. Je angstfreier und flexibler du bist, desto mehr Optionen wirst du finden! (= Weitere Möglichkeiten/Schritte herausfinden, um ans Ziel zu kommen)
7. **Welche Hindernisse/Probleme/Herausforderungen können auftreten?** Bei Hindernissen handelt es sich oft um Ängste. Je angstfreier und flexibler du bist, desto einfacher wirst du deine Probleme lösen können!) (= Herausfinden von Problemen, die es zu lösen gilt, da sie dich u.a. vom Handeln abhalten)
8. **Wie kann ich diese Hindernisse beseitigen?** Du kannst dich deinen Ängsten aus meiner eigenen Erfahrung heraus fast immer durch Erweiterung deiner Komfortzone (= Desensibilisierung) stellen, aber es hilft zum Beispiel auch Hypnose, EMDR, ein Ressourcen-Anker und die Fast Phobia Cure aus dem Modell von NLP. (Dabei helfe ich dir gerne bzw. die verschiedenen Coaching-Methoden, um deine Probleme zu lösen, kann ich dir anbieten.) (= Dadurch handlungsfähig werden, um keine Ausreden mehr zu haben, die dich vom Handeln abhalten)

9. **In die Aktion/Umsetzung kommen, indem ich die erforderlichen Handlungsschritte durchführe.** (Umgang mit eventuell später auftauchenden Hindernissen: Gegebenenfalls Ängste und Blockaden, die sich auf dem Weg der Umsetzung des Lebensplans zeigen, auflösen, die erforderlichen Voraussetzungen schaffen und die benötigten Fähigkeiten und Ressourcen aneignen.) (Profi-Tipp: Mache jeweils den ersten Schritt, der dich deinem gewünschten Ziel näher bringt, sofort oder zumindest innerhalb der ersten 24 Stunden.)

10. **Durchhalten und den Weg bis zum Erreichen des Ziels zu Ende gehen.** Konsequenz auf Spur bleiben (= die Zwischenziele erreichen, indem die erforderlichen Zwischenschritte gegangen werden) und sich auch von gelegentlichen Rückschlägen nicht entmutigen lassen.

Das macht dir die Erstellung des Lebensplans leichter und den Lebensplan noch besser

Erstelle eine Bucket-List mit 50-100 Punkten, die du schon immer einmal tun wolltest. Dadurch erarbeitest du dir (weitere) Ziele, Wünsche und Träume. "Bucket-List" ist eine Liste mit Dingen, die man im restlichen Leben gerne noch tun oder erreichen möchte.

Falls du zum ersten Mal und alleine an deinem Lebensplan arbeitest, dann lasse dir Zeit bei der Beantwortung der Fragen und bei der Abarbeitung der Punkte. Es kann mehrere Tagen und Wochen dauern, bis dieser Prozess abgeschlossen ist. Außerdem solltest du aus meiner eigenen Erfahrung heraus diesen Prozess alle paar Jahre (am besten jährlich) wiederholen, da sich Werte, Bedürfnisse und Ziele im Leben über die Jahre hinweg verändern können.

Am besten du legst dir am Ende zusätzlich (bunte) Mindmaps an, mit den Lebensbereichen im Mittelpunkt und den konkreten Wünschen und Zielen außen herum. An die konkreten Wünsche und Ziele kannst du dann die nötigen Schritte, die du auf dem Weg dorthin veranlassen musst, anhängen. Entweder nimmst du separate Blätter je Lebensbereich oder du nimmst ein A2-Blatt für alle Lebensbereiche und schreibst "mein Leben" in die Mitte.

Wichtig dabei:

Die Kunst bei der Erreichung von allen Zielen ist, dass du die Schritte so klein wie möglich machst. Ein Schritt nach dem anderen! Das ist das Geheimrezept. Natürlich bist du an diesen Ratschlag nicht zwingend gebunden. Du kannst die Schritte auch so groß wählen, wie es für dich möglich ist. Wichtig ist nur, dass du diese Schritte auch wirklich durchführst. Denn selbst die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Wenn du dann noch ausreichend Geduld mit dir selbst

und dem Leben hast und auch noch Beharrlichkeit auf deinem Weg an den Tag legst, programmierst du dich auf Erfolg.

Ein Tipp für das richtige Mindset:

Denke dabei bitte immer daran: Bewundere auch die wunderschönen Landschaften, Berge, Täler, außergewöhnlichen Menschen und Umwege, die dir auf deiner Reise zu deinen Zielen begegnen werden. Sie sind alle Teil deiner Reise und damit Teil deiner Entwicklung.

Somit ist auch alles, was dir auf dem Weg widerfährt ein wichtiger Bestandteil deines Ziels. Umwege erhöhen bekanntlich die Ortskenntnis. Vor was willst du noch dann noch Angst haben, wenn du deine Rückschläge und Schwierigkeiten auf deiner Reise auf diese Art und Weise siehst?



Die Vorteile eines Lebensplans und warum er dir zu mehr Glück und Erfolg verhilft

Der Lebensplan ist für Menschen, die an ihrer Persönlichkeit arbeiten wollen, sich ihr Traumleben erschaffen oder einfach nach mehr Glück und Erfolg in ihrem Leben streben, ein super Hilfsmittel, um schnelle und gezielte Fortschritte zu machen. Er berücksichtigt dabei alle deine Lebensbereiche, deine Werte und deine Bedürfnisse. Dadurch werden Ziel-, Werte- und Bedürfniskonflikte vermieden.

Einfach Ziele zu setzen hingegen, reicht unter anderem aus diesem oben genannten Konfliktpotenzial nicht aus. Die drei Arten von Konflikten führen entweder zu Unzufriedenheit oder Demotivation in deinem Leben. Darüber hinaus werden Ängste und Hindernisse durch die einzelnen (kleinen) Handlungsschritte des Lebensplans minimiert. Außerdem dient der Plan jederzeit als Überprüfungsstool für deine Fortschritte und verschafft dir Klarheit und Struktur in deinem Leben.

Darüber hinaus identifizierst du mit einem Lebensplan, was du brauchst bzw. was dir noch fehlt (Selbstvertrauen, Charisma, Kontakte, Ressourcen/Fähigkeiten/Voraussetzungen etc.) und die Ängste und Blockaden, die es aufzulösen gilt, um deine unterschiedlichen Ziele zu erreichen.

Auf welche Probleme kannst du bei der Lebensplanung stoßen & warum kann ein Coach diese lösen?

Oftmals sind wir nicht ganz ehrlich zu uns selbst. Hier hilft ein Wegbegleiter an deiner Seite, der dir sagt, wann du dich unter Umstände selbst belügst. Außerdem hilft ein guter Coach dir dabei, weitere Optionen und Möglichkeiten zu entwickeln, um an dein Ziel zu kommen. Ein guter Coach ist flexibler und angstfreier als du und kommt damit auf Ideen, die du dir wahrscheinlich gar nicht vorstellen kannst oder zu träumen wagst, da er mehr Erfahrungen gemacht hat als du.

Daher sollte ein guter Coach aus meiner Sicht immer jemand sein, der auch lebt, was er sagt. Außerdem bringt eine zweite Person (muss KEIN Coach sein) meistens eine andere Perspektive mit in dein Leben bzw. auf deinen Lebensplan. Auch dadurch kannst du auf neue Ideen kommen. Daher empfehle ich dir auf jeden Fall auch z.B. mit guten Freunden über deinen Lebensplan bzw. deine Ziele zu sprechen, insofern diese Freunde dich unterstützen und nicht herunterziehen oder dich von der Erreichung deiner Ziele abhalten wollen. Das kommt tatsächlich öfter vor als du denkst. Sollte das der Fall sein, empfehle ich dir als wichtigen Punkt für deinen Lebensplan, dir neue Freunde zu suchen. Mein Ernst!

Darüber hinaus ist die Erstellung des Lebensplans erst der Anfang von mehr Glück und Erfolg in deinem zukünftigen Leben. Danach geht es an die Umsetzung. Es geht dann darum, die erforderlichen Schritte zu gehen, am Ball zu bleiben und die Dinge bis zum Ende durchzuziehen. Nicht allen Menschen gelingt das. Macht aber nichts, denn ich unterstütze dich liebend gerne dabei. Ansonsten passiert es auch manchmal, dass dir gewisse persönliche Voraussetzungen und Fähigkeiten fehlen, um deine Ziele/Zwischenziele zu erreichen bzw. die erforderlichen Schritte zu gehen. Beispielsweise könnte es

sein, dass du als Mann als Lebensziel im Lebensbereich Partnerschaft eine glückliche Beziehung festgelegt hast.

Dann würde vermutlich irgendwann der Punkt kommen, bei dem du Gespräche am Laufen halten, Flirten, beim Date überzeugen, attraktiv auf Frauen wirken (Aussehen macht im Regelfall bei Frauen NICHT die größte Wirkung von Attraktivität aus, sondern Dinge wie Selbstvertrauen, Ausstrahlung etc.!!!), auf Frauen zugehen, Selbstvertrauen ausstrahlen oder eine langfristige Beziehung führen können solltest. Eine gute Kommunikation ist in glücklichen, langfristigen Beziehungen auf Augenhöhe übrigens eines der wichtigsten Punkte. Solltest du bei diesen genannten Punkten Probleme haben, helfe ich dir auch dabei sehr gerne. Ich habe für einen im deutschsprachigen Raum sehr bekannten Flirt-Coach gearbeitet, selbst über 5000 Frauen im Alltag und in Bars/Clubs angesprochen und beschäftige mich mit diesen Themen rundum Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, glückliche/erfolgreiche Lebensführung, NLP, Flirten, Psychologie und Beziehungen seit fast 20 Jahren.

Fehler, die du unbedingt vermeiden solltest

Es ist Zeit, an die Arbeit zu gehen und Deinen Lebensplan zu erstellen. Worauf wartest Du noch? Du hast jetzt genügend Anregungen dafür bekommen. Also los!

Es gibt einige typische Hindernisse beim Erstellen eines Lebensplans. Folgend findest du einige davon, die mir aufgefallen sind. Diese Informationen sind nicht zwingend notwendig, um mit dem Planen zu beginnen. Falls du aber das Gefühl hast, dass dir eines dieser Hindernisse im Weg steht, kannst du dich hier informieren und Tipps bekommen, um diese Hindernisse zu überwinden.

1.Fehler: Unreflektierter Glaube

Du brauchst erfahrungsbasierte Handlungsoptionen, um unbeeinflusst entscheiden zu können. Das sind Auswahlmöglichkeiten, deren Qualität du selbst erfahren hast. Gesundheit ist ein sehr wichtiges Thema. „Ich möchte gesund sein.“ Das steht vielleicht auf deinem Zettel. Mit dem NLP Meta-Modell kannst du fragen: Was genau verstehe ich darunter? Oder um auf mögliche Handlungen zu kommen: Wie genau möchte ich meine Gesundheit erreichen? Dies führt dich weiter. Du kannst dich auch fragen: Was ist Gesundheit?

Das Wort "Gesundheit" ist unbestimmt und wird von jedem Menschen anders interpretiert. Die WHO definiert Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit. Mir

ist das ist zu wenig. Das Resultat von Gesundheit ist aus meiner Sicht eine Art strahlender Laune, kombiniert mit körperlichem Wohlbefinden. Aber wie komme ich dahin? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um über "erfahrungsbasierte Handlungsoptionen" nachzudenken.

Wenn es um die Gesundheit geht, ist es wichtig, auf eigene Erfahrungen und Beobachtungen zu vertrauen. Oft glauben wir jedoch eher den Aussagen anderer Menschen - sei es der Schulmedizin, der Homöopathie, der klassischen chinesischen Medizin oder dem Heiler. Stell dir vor, alle diese Aussagen wären Optionen für dich, zwischen denen du dich entscheiden musst. In solch einem Fall ist es am besten, sich auf das zu verlassen, was man selbst erlebt und beobachtet hat. Es lohnt sich immer, verschiedene Ansätze auszuprobieren und zu hinterfragen. Wenn du in Bezug auf deine Gesundheit einem anderen Glaubenssystem folgst, kannst du herausfinden, ob es besser für dich ist. Das bedingt im logischen Schluss, dass du zuerst herausfinden solltest, welches Glaubenssystem in dir manifestiert ist.

Du bist der beste Experte für dich! Du weißt, was dir gut tut und was nicht. Höre auf dein Bauchgefühl und vertraue darauf, dass du die richtigen Entscheidungen für dich triffst. Welches Essen ist das Richtige für dich? Welche Art von Bewegung, die du wie oft durchführst, tut dir gut? Wenn du dich gesund ernährst und regelmäßig bewegst, wirst du sehen, dass sich dein Körper zu einer leistungsfähigen und wachen Hülle für deinen Geist entwickelt. Also ran an die Sache! Der Weg ist auch hier mal wieder das Ziel. Ich bin dankbar für alle Erfahrungen, die ich machen durfte – auch wenn nicht alle von ihnen gut waren. Diese Erfahrungen machen mich zu dem Menschen, der ich heute bin und helfen mir, bessere Entscheidungen zu treffen.



2.Fehler: Taktik und Strategie verwechseln

Du kannst die Auswirkungen deiner Entscheidungen nur dann wahrnehmen, wenn du einen geeigneten Zeitrahmen für das Ausprobieren und die Evaluierung der Ergebnisse hast. In deiner Planung solltest du sowohl taktische als auch strategische Aspekte berücksichtigen. So kannst du sicherstellen, dass du langfristig erfolgreich bist.

Wenn du dich schlecht fühlst, kannst Du sofort etwas dagegen unternehmen und dir wird es gleich besser gehen. Wenn du Kopfschmerzen nach einer zu langen Nacht hast, kannst du sofort eine Kopfschmerztablette nehmen. Gleich danach wird es dir besser gehen. Das nennt man ein taktisches Verhalten (kurzfristig).

Wenn du die Struktur deiner Handlungen im Leben veränderst, wirst du seltener solche unangenehmen Situationen erleben. Zum Beispiel könntest du rechtzeitig nach Hause gehen oder weniger Alkohol trinken. Dann wirst du keine Kopfschmerzen bekommen. Das ist strategisches Verhalten (langfristig).

Fasten, um ein gewünschtes Gewicht zu erreichen, ist taktisch. Dauerhaft ein ideales Gewicht durch regelmäßigen Sport oder eine Veränderung deines Essverhaltens zu erhalten, ist eine strategische Entscheidung.

3.Fehler: Die falschen Glaubenssätze von anderen übernehmen

Probiere neue Dinge aus und beschäftige dich mit verschiedenen Themen. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig für dein Leben. Teste, was du neu tust, eine bestimmte Zeit lang und achte auf den strategischen und taktischen Aspekt. Dadurch versetzt du dich in die Lage, Entscheidungen zu treffen, die du dauerhaft in deinem Leben verankern kannst.

Zum Beispiel: Auch wenn man aktuell ungelinkig ist, kann sich der Körper jederzeit zum Positiven verändern und an Flexibilität gewinnen. Über Wochen hinweg tägliche Dehn- oder Yogaübungen zu machen, wird dich sehr viel gelenkiger machen. Das bedeutet: Es hilft dir immer, an dir zu arbeiten und neue Dinge auszuprobieren!

Ich habe mich dafür entschieden, zusätzlich zu Workouts mit meinem eigenen Körpergewicht, die ich schon seit Jahren täglich praktiziere, jeden Tag ein paar Dehnübungen zu machen. Das direkte Ergebnis war, dass ich mich jeden Morgen noch besser fühle (taktische Auswirkung) und dass sich meine Körperhaltung und meine Gelenkigkeit im Laufe der Zeit stark verbesserten (strategische Auswirkung).

4.Fehler: Das eigene hinderliche Mindset als Ausrede

“Alles ist möglich, wenn man es nur will!” Dieser Spruch hängt an vielen Wänden und ermutigt uns, unser Bestes zu geben und unsere Träume zu verfolgen. Aber was passiert, wenn wir unsere Träume verfolgen und dann feststellen, dass sie vielleicht doch nicht so (leicht) erreichbar sind, wie wir gedacht haben?

Wenn es darum geht, unsere Lebensziele zu erreichen, passiert es uns manchmal, dass wir uns selbst im Weg stehen. Wir sagen uns, dass wir nicht gut genug sind oder dass wir nicht die richtigen Fähigkeiten haben. Wir finden vor uns selbst Ausreden, warum wir nicht weiterkommen oder warum wir scheitern werden. Dieses hinderliche Mindset kann uns davon abhalten, unseren Träumen nachzugehen und unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Wenn du denkst, dass du etwas nicht ändern kannst oder dass es sowieso keinen Sinn hat, dann steckst du vielleicht in einem hinderlichen Mindset fest. Ein hinderliches Mindset ist eine Art von Denken, das uns davon abhält, unsere Ziele zu erreichen. Es ist eine negativ besetzte Sicht auf die Dinge, die uns glauben lässt, dass wir scheitern werden oder dass es sowieso keinen Sinn hat, etwas zu tun.

Wenn wir uns selbst einreden, dass wir nicht gut genug sind, dann werden wir auch nicht gut genug sein. Wir müssen uns zuerst davon überzeugen, dass wir es schaffen können, bevor wir es tatsächlich tun können. Wenn wir an uns selbst glauben, dann können wir fast alles erreichen. Also denke lieber positiv und gib dir selbst die Chance zu glänzen! Denn was wäre, wenn du dein Schicksal selbst in der Hand hast?

5.Fehler: Sofortige, ungeduldige Aktionen ohne Plan und ohne Nachdenken

Dies ist ein wertvoller Ratschlag, vor allem für junge Menschen. Es geht um die Geduld, die dir manchmal in unvorhersehbaren Situationen hilft. Ein weiser Mann hat einmal gesagt, dass es eine große Gabe sei, die Dinge an ihren Platz fallen lassen zu können. Oft hilft es dir, einfach in Gedanken ein paar Schritte zurückzutreten und dich zu fragen, ob du jetzt überhaupt Aktion ergreifen musst. In schwierigen Momenten so ruhig zu bleiben, kann manchmal den entscheidenden Ausschlag geben.

Wenn es dir gelingt, über eine bestimmte Zeit hinweg den Lauf der Entwicklung eines Projekts zu beobachten, kannst du vielleicht nur sehr wenig Energie aufwenden, um deinem Projekt im entscheidenden Moment die richtige Richtung zu geben.

Jede Entscheidung, die wir treffen, sollte gut durchdacht sein. Wenn wir uns entscheiden, einen Traum zu verwirklichen, sollten wir uns auch bewusst sein, dass es Zeit und Geduld braucht, bis wir unseren Zielen näher kommen. "Gut Ding will Weile haben", sagt der Volksmund - und damit hat er absolut recht! Es ist wichtig, in die Aktion zu kommen und zu handeln, aber es ist genauso wichtig zu lernen, zu warten und zu vertrauen, dass alles zur richtigen Zeit geschieht.

Zusammenfassung, Schlussworte und Motivation

Durch alle diese oben genannten Punkte ist ein Lebensplan für Menschen wie mich ein unverzichtbares Werkzeug, mit dem ich schon seit fast 20 Jahren arbeite und der meine persönliche Entwicklung unfassbar beschleunigt hat. Ich überprüfe regelmäßig meinen Lebensplan und überarbeite ihn gegebenenfalls (ca. einmal pro Jahr), falls Veränderungen aufgetreten sind.

So jetzt bist du an der Reihe. Mache dich daran deinen eigenen Lebensplan zu gestalten. Solltest du Fragen haben, kontaktiere mich gerne. Bei einem kostenfreien Coaching-Gespräch (ca. 30 Minuten) gehe ich gerne auch mal einen Lebensbereich gezielt mit Dir persönlich bei Zoom durch oder beantworte deine Fragen.

Ansonsten erstelle ich sehr gerne deinen gesamten Lebensplan als dein Coach und Mentor mit dir, helfe dir dabei - falls gewünscht - auch die auftretenden Herausforderungen zu meistern und Hindernisse zu beseitigen. Als dein persönlicher Sparringspartner verpasse ich dir gegebenenfalls den nötigen Arschtritt, um in die Umsetzung zu kommen, am Ball zu bleiben und die Dinge zu Ende bringen.

Zum Schluss gebe ich dir noch eine der wichtigsten Lebensregeln mit auf deinen Weg:

Gib niemals auf!

Beharrlichkeit wird Dich langfristig zu einem Ziel führen. Ein "Nein" von einer Person ist für mich keine Ablehnung, sondern bedeutet nur, dass ich noch weitere Informationen brauche, um die Person überzeugen zu können. Dieser bewusst gewählte Glaubenssatz hat mir in meinen über 5000 Verkaufsgesprächen, die ich in meinem Leben geführt habe, sehr gute Dienste geleistet.

Aus jedem Fehler wirst du lernen und dich somit mit jedem vermeintlichen Rückschlag weiterentwickeln. Dadurch gewinnst du immer an Erfahrung, Flexibilität, Selbstvertrauen und Handlungsoptionen.

Wenn du immer wieder aufstehst, nie aufgibst, deinen Weg beharrlich weiter gehst, wirst du sogar Dinge, die du vielleicht heute noch für unmöglich hältst, erreichen können. Schau dir Wasser an! Es findet immer einen Weg, auch durch den dicksten Stein hindurch, selbst wenn es Jahre dauert. Wenn du etwas wirklich möchtest, musst du nur (d)einen Weg finden und beharrlich diesen Weg bis zum Ziel verfolgen.

Ich wünsche dir nur das Beste und viel Erfolg!

Jens

