

Arbeitsmodell **Lebenerfinden**

Was morgen sein soll

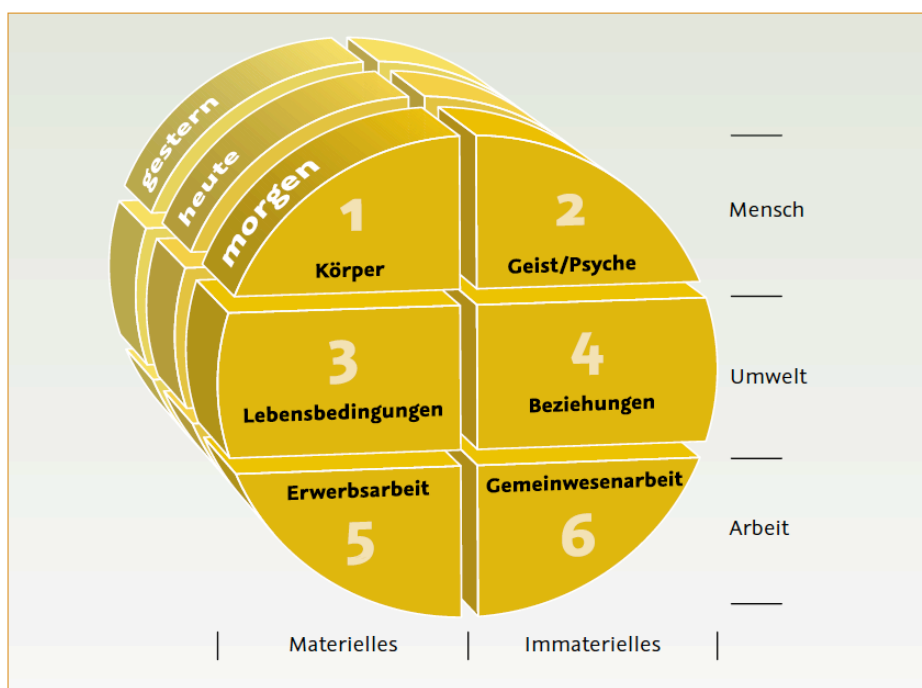
Die Reflexion über die sechs Lebensbereiche ist eine Etappe auf dem Weg zu Ihrer Vision. Sie können auf drei Ebenen vorgehen und sich zum Beispiel folgende Fragen stellen:

- A Wie gestaltete sich, wenn ich zurückdenke, jene letzte Lebensphase, in der ich mich (rundum) wohl fühlte. Versuchen Sie die Lebensbereiche, wie sie damals angereichert waren zu beschreiben.
- B Was für ein Bild ergibt sich heute, wenn ich dieselbe Arbeit für mein «Jetzt» unternehme.
- C Wenn ich mir eine Utopie erlaube, Wünsche formuliere, eine Vision skizziere, was zeigt sich dann?

Zurücklassen

Es gibt vermutlich auch Arbeits- und Lebensinhalte, die Sie nicht mitnehmen möchten in den künftigen Alltag, die eine andere oder keine Rolle mehr spielen.

- Von was möchten Sie sich verabschieden?
- Was möchten Sie verändern, weiter entwickeln und in anderer Form integrieren?
- Was gilt es noch abzuschliessen?



Modell **Lebenerfinden**

Das Morgen in den sechs Lebensbereichen

Die wünschbaren Inhalte für den zu gestaltenden künftigen Alltag sind wie ein Budget zu betrachten. Da packt man zuerst alles hinein, was man haben möchte. Die realistische Einschätzung der Einnahmen wird den Ausgabenrahmen dann wieder beschränken. Bei kreativem Umgang lässt sich aber auch ein knappes Budget attraktiv gestalten.

In der aktuellen Phase des Gestaltungsprozesses geht es also noch um alle wünschbaren «Dinge» in den sechs Lebensbereichen.

Beschreiben Sie, was sich je in Ihren sechs Bereichen künftig verändern soll, was Sie morgen leben, haben, tun möchten. Fragestellungen könnten lauten:

- Was schöpfe ich aus dem Gestern für das Morgen? Was nehme ich mit in die Zukunft?
- Auf welchen Ressourcen baue ich weiter?
- Was möchte ich um- oder neu gestalten – wie soll es voraussichtlich werden?
- Was soll ganz neu werden im Morgen?
- Worauf freue ich mich besonders?

Die sechs Lebensbereiche

Die nachfolgenden erklärenden Stichworte zu den Lebensbereichen sind erstens nicht abschliessend und zweitens lediglich Vorschläge. Würdigen Sie Ihre eigene Gedanken und Ideen, diese sind bei der Auseinandersetzung mit sich selber wichtig.

Lebensbereich 1 – Körper • Materielle Aspekte «Mensch»

- körperliche Verfassung
- körperliche Aktivitäten
- Umgang mit, Zuwendung zu seinem Körper – Achtsamkeit, Haltung, Pflege
- Gesundheit
- Energiereserven, Vitalität
- Ernährung

Lebensbereich 2 – Geist/Psyche • Immaterielle Aspekte «Mensch»

- Motive, Bedürfnisse, Ziele, Pläne
- Werte, Haltungen, Sinn
- Identität, Selbstbild
- Selbstvertrauen
- Intellekt, Lernfähigkeit
- persönliche, soziale Fähigkeiten
- Ausdrucksmöglichkeiten
- Auseinandersetzung mit sich selber, Reflexionsfähigkeit
- Spiritualität

Lebensbereich 3 – Lebensbedingungen • Materielle Aspekte «Umwelt»

- finanzielle, materielle Verhältnisse und Sicherheit
- Lebens- und Wohnverhältnisse und -umgebung
- Lebensstandard
- Lebensräume, Radius

Lebensbereich 4 – Beziehungen • Immaterielle Aspekte «Umwelt»

- Partnerschaft, Familie
- soziales Umfeld, Freundinnen, Freunde, Vereine, Nachbarschaft und so weiter
- soziale Rollen als Teammitglied, Mutter, Vater, Vorgesetzter und so weiter
- kulturelle Aktivitäten
- Freizeit-Aktivitäten

Lebensbereich 5 – Erwerbsarbeit • Materielle Aspekte «Arbeit»

- eingesetzte fachliche, methodische Fähigkeiten
- Arbeitsinhalte
- Arbeitsbedingungen
- Umgang mit Arbeit/Belastungen
- Entwicklungschancen
- Arbeitszufriedenheit

Lebensbereich 6 – Gemeinwesenarbeit

- Immaterielle Aspekte «Arbeit»
- eingesetzte Fähigkeiten
- Inhalte des Wirkens
- Rahmenbedingungen
- Synergien mit anderen Lebensbereichen, Entwicklung
- Befriedigung
- Werte
- Engagement

Alle Lebensbereiche stehen miteinander in Verbindung.

Im Ratgeber «Das Laufbahnbuch» finden Sie hilfreiche Anleitungen für den Umgang mit Arbeitsblättern.