

Arbeitsblatt: Der Kompass des guten Lebens

Was ist der Kompass des guten Lebens? 🌟

Der Kompass des guten Lebens ist ein Modell, das dich dabei unterstützt, ein erfülltes, glückliches und sinnvolles Leben zu gestalten.

Er basiert auf vier zentralen Grundbedürfnissen, die wie Himmelsrichtungen Orientierung geben:

- **Selbstwirksamkeit:** Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und das Leben aktiv zu gestalten.
- **Autonomie:** Die Möglichkeit, selbstbestimmt zu handeln und eigene Entscheidungen zu treffen.
- **Verbundenheit:** Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, liebevollen Beziehungen und sozialer Eingebundenheit.
- **Sinn:** Das Streben nach Bedeutung, Orientierung und einem tieferen Zweck im Leben.

Im Gleichgewicht dieser Bedürfnisse entsteht Erfüllung, Selbstverwirklichung, Glück und Lebensfreude.

Standortbestimmung 📍

Bewerte auf einer Skala von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden):

Bereich	Bewertung	Notizen
Selbstwirksamkeit	☐	
Autonomie	☐	
Verbundenheit	☐	
Sinn	☐	

Wo bin ich zufrieden? Wo wünsche ich mir Veränderung?

Weiterführende Übungen

1. Kompass-Tagebuch

Führe für eine Woche ein Kompass-Tagebuch.

Notiere täglich kurze Antworten zu folgenden Fragen:

- Wo habe ich heute Selbstwirksamkeit erlebt?
- Wann habe ich mich frei und selbstbestimmt gefühlt?
- Mit wem oder wodurch habe ich heute Verbundenheit gespürt?
- Was hat meinem Tag heute Sinn gegeben?

Reflexion nach einer Woche:

Welche Bereiche waren stark vertreten? Wo gibt es Entwicklungspotenzial?

2. Werte-Check

Schreibe deine fünf wichtigsten Werte auf (z.B. Ehrlichkeit, Freundschaft, Unabhängigkeit, Hilfsbereitschaft, Kreativität).

- Wie spiegeln sich diese Werte aktuell in deinem Alltag wider?
- Wo gibt es Diskrepanzen zwischen Anspruch und Wirklichkeit?
- Was könntest du tun, um einen Wert bewusster zu leben?

3. Der nächste kleine Schritt

Wähle einen Bereich, in dem du dir Veränderung wünschst.

Überlege dir einen kleinen, konkreten Schritt, den du in den nächsten Tagen ausprobieren möchtest.

Beispiele:

- **Selbstwirksamkeit:** Eine Aufgabe selbstständig lösen, die du sonst abgibst.
- **Autonomie:** Einen Nachmittag für dich allein gestalten.
- **Verbundenheit:** Jemandem eine Nachricht schreiben oder Zeit schenken.
- **Sinn:** Dich für ein Herzensprojekt engagieren.

Setze diesen Schritt um und notiere, wie es dir damit ergangen ist.

4. Kompass-Gespräch

Tausche dich mit einer vertrauten Person über den Kompass des guten Lebens aus.

Fragen für das Gespräch:

- In welchem Bereich fühlst du dich gerade besonders erfüllt?
- Wo wünschst du dir Unterstützung oder Veränderung?
- Was inspiriert dich am meisten, wenn du an ein erfülltes Leben denkst?

5. Vision: Mein erfülltes Leben

Stelle dir vor, du lebst in einem Jahr im Gleichgewicht aller vier Bereiche.

Beschreibe in ein paar Sätzen:

- Wie sieht dein Alltag aus?
- Wie fühlst du dich?
- Was ist anders als heute?

Welche ersten Schritte kannst du schon jetzt gehen, um dieser Vision näher zu kommen?

Notizen & Erkenntnisse 🖋️

Tipp:

Nutze dieses Arbeitsblatt regelmäßig zur Standortbestimmung und Weiterentwicklung. Teile deine Erfahrungen gern im Coaching, in Workshops oder mit Menschen, die dich begleiten.