E-Book

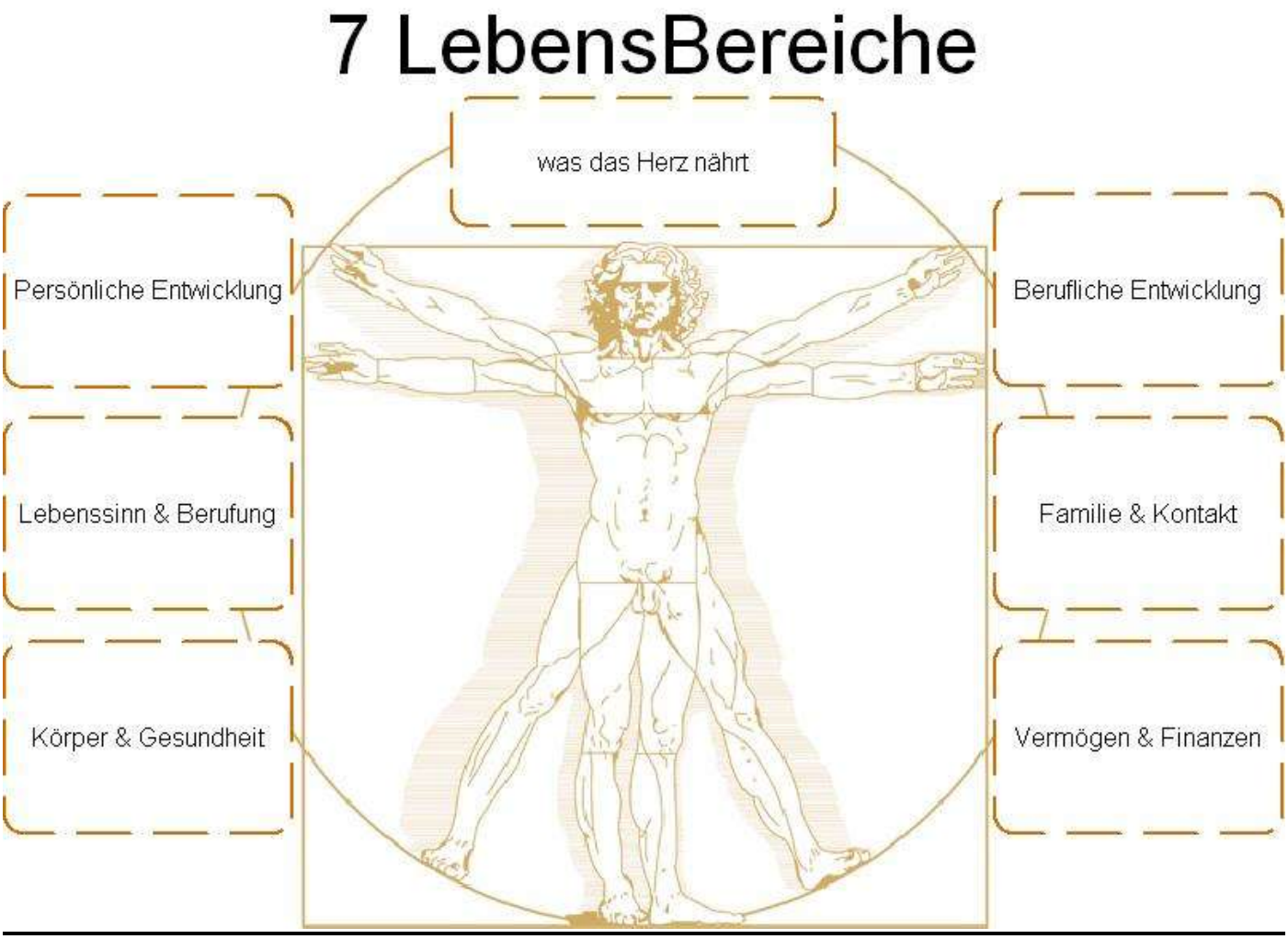
Impulse4you Serie

7 LebensBereiche Anleitung & Scorecard

Reflexion der 7 LebenslebensBereiche

wie Sie die rechte Balance in Ihrem Leben finden

Lebens- Balance Verlag



LifeMap® 7 Lebensbereiche Anleitung & Scorecards

LifeMap® Coaching hilft zu einer langfristige Balance zwischen den 7 Lebensbereichen.

Viele Gründer arbeiten Tag für Tag von morgens bis spät abends (meist auch am Wochenende) an und in ihrem Unternehmen. Sie räumen dem Lebensbereich »Berufliche Entwicklung« die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein.
Ist ja auch klar, man freut sich, wenn Arbeit vorhanden ist und ist zufrieden, wenn die Arbeit geleistet und die Gegenleistung (das Geld) eingetroffen ist.
Deshalb werden private Termine, wenn es mal wieder eng wird, ersatzlos gestrichen.
Unter der einseitigen Überbetonung des Berufs leiden dann auf Dauer automatisch das persönliche Wohlbefinden, die Gesundheit; privaten Kontakte und Beziehungen. Wenn Privatleben und Beruf gegeneinander arbeiten, entziehen sich diese Lebensbereiche gegenseitig Energie.

Der Preis kann sehr hoch werden, z.B. wenn geschäftlicher Erfolg die Beziehung zu Lebenspartner und Familie kostet. Persönliches Wohlgefühl leidet, der Versuch, ein erfülltes Leben zu führen scheitert.

Leben-inBalance auch als Selbständiger.
Gründer, Einzelkämpfer stehen beruflich stark unter Druck, sie spüren zunehmend: Fachwissen reicht eben nicht, um auf Dauer zufrieden und ausgeglichen zu sein.
»Selbständige müssen ihr Leben manchmal ändern «, sagt der Heilpraktiker und Coach Josef Kirchhartz. Leben-InBalance der 7Lebensbereiche heißt sein Rezept, mit der er oft Menschen zur Mitte zurückführt. Deshalb wird innerhalb der Unternehmerschule neben der Wissensvermittlung rund um die Unternehmensthemen auch großer Wert auf die Persönlichkeitsentwicklung gelegt. Nur wer seine Wünsche und auch Träume konkret benennen kann, ist in der Lage, diese Wirklichkeit werden zu lassen. Nur wer seine Stärken kennt, ist fähig, diese gewinnbringend einzusetzen ebenso wie nur derjenige an seinen Schwächen arbeiten kann, dem diese bekannt sind. Auch diese Gedanken sind Schlüsselelemente der Unternehmerschule.
Deshalb bieten wir Ihnen hiermit eine Hilfestellung zur Selbsthilfe an.
Möchten Sie weitere Unterstützung, so bieten wir Ihnen ein breitgefächertes Angebot zu Ihrer Unterstützung an.
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf. E-Mail: kontakt@entwicklungs-agentur.eu
Die Entwicklungs-Agentur (Human Development Agency Ltd.)
Koblenzer Str. 7-9, 41468 Neuss, Telefon: +49 (0) 2131 741342

Wir freuen uns über Ihre Anfrage.

Ist- Analyse der erste Schritt: die Analyse.
In der Ist- Analyse gilt es, das Verhältnis der 7 Lebensbereiche
Körper & Gesundheit; soziale Kontakte (Soziales), Persönliche Entwicklung, Berufliche Entwicklung, Lebenssinn & Berufung, Vermögen & Finanzen, was das Herz nährt,
zueinander festzustellen und bewusst zu hinterfragen.
Aktion:

Bestimmen Sie jetzt den %-Anteil Ihrer 7 Lebensbereiche. Wie verteilen sich zurzeit Ihre 7 Lebensbereiche?

~~Soll- Zustands~~
Für die Festlegung des Soll- Zustands stellen wir uns die Fragen
Was ist mir wirklich wichtig?» und «Wie kann ich mir bewusst Zeit- Räume schaffen, um langfristig die 7 Lebensbereiche ins Gleichgewicht zu bringen?».

Aktion:
Bestimmen Sie für jeden Lebensbereich den Soll-Zustand in %. Stellen Sie sich vor allem folgende Fragen: «Was ist mir wirklich wichtig?», «Welcher Lebensbereich braucht den Ausgleich - was will ich mehr, was weniger machen?».

~~Zielplanung.~~

Um jetzt Ihre Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, sind die LifeMap® Scorecards für jeden Lebensbereich in Teilziele, Massnahmen, Messgrössen, Termine und Emotionen gegliedert.
Ziele: müssen mess- und überblickbar sein, sonst können sie nicht als Wegweiser dienen.
Hilfreich ist die Unterscheidung von Zielen nach zwei Arten:
1. Erhaltungsziele: Ein heutiger Zustand, der gut und zufriedenstellend ist, soll auch in Zukunft erhalten bleiben.
2. Veränderungsziele: Ein heutiger Zustand, der nicht oder noch nicht zufriedenstellend ist, muss verändert werden.
Teilziele: Teilziele besitzen eine starke Motivationskraft und erlauben jeweils eine Standortbestimmung im Sinne von «Wo stehe ich jetzt?».
Cave: Termin/Kontrolle -- Damit Sie Ihre Ziele bzw. Teilziele auch erreichen, ist es wichtig, Termine zu setzen.
Massnahmen: setzen sich aus diversen Aktivitäten zur Zielerreichung zusammen.
Messgrössen: auch wenn sie vereinfachend wirken, dienen als Indikatoren der Zielerreichung.

Aktion:
Definieren Sie für jeden Lebensbereich Teilziele und tragen Sie diese in die entsprechenden Lebensbereiche Ihrer LifeMap Scorecard ein.

Wählen Sie die passenden Massnahmen und tragen Sie diese in die entsprechenden Lebensbereiche Ihrer Balanced Scorecard ein.

~~Termin/Kontrolle:~~ Damit Sie Ihre Ziele bzw. Teilziele auch erreichen, ist es wichtig, Termine zu setzen.

7 Regeln zur Umsetzung

1. Bestimmen Sie den Ist-Zustand %-Anteil Ihrer 7 Lebensbereiche.
Wie verteilen sich zurzeit Ihre 7 Lebensbereiche?

Lebensbereiche	Ist-Zustand in %	Soll-Zustand in %.
Körper & Gesundheit;		
soziale Kontakte (Soziales):		
Persönliche Entwicklung		
Berufliche Entwicklung		
Lebenssinn & Berufung		
Vermögen & Finanzen		
was das Herz nährt		

2. Bestimmen Sie für jeden Lebensbereich den Soll-Zustand in %.
Stellen Sie sich vor allem folgende Fragen:
Was ist mir wirklich wichtig?
Welcher Lebensbereich braucht den Ausgleich - was will ich mehr, was weniger machen?

Lebensbereiche	Wichtigkeit	-/+
Körper & Gesundheit;		
soziale Kontakte (Soziales):		
Persönliche Entwicklung		
Berufliche Entwicklung		
Lebenssinn & Berufung		
Vermögen & Finanzen		
was das Herz nährt		

3. Definieren Sie für jeden Lebensbereich Teilziele
und tragen Sie diese in die entsprechenden Lebensbereiche Ihrer Scorecard ein.
Beispiel: Teilziel; Körper/Gesundheit: Mehr Bewegung

4. Wählen Sie die passenden Massnahmen
und tragen Sie diese in die entsprechenden Lebensbereiche Ihrer Scorecard ein.
Beispiel: Teilziel Massnahme Körper/Gesundheit:
Mehr Bewegung Joggen

5. Erarbeiten Sie Messgrössen.
So können Sie Probleme frühzeitig erkennen und rechtzeitig lösen.
Beispiel: Teilziel Massnahme Messgrösse Körper/Gesundheit:
Mehr Bewegung Joggen 3 Std./Woche

6. Setzen Sie realistische Termine für die Erreichung Ihrer Teilziele.
Beispiel: Teilziel Massnahme Messgrösse Termin Körper/Gesundheit:
Mehr Bewegung Joggen 3 Std./Woche 30.3.

7. Notieren Sie für jede Aktion Ihre Emotion

8. Notieren Sie für jede Aktion Ihren M-Wert und E-Wert.
M-Wert = MotivationsIndex Skala zwischen +1 bis +10 in der Bedeutung von gar keiner zu größter Motivation
E-Wert = EmotionsIndex Skala zwischen +1 bis +10 in der Bedeutung von gar keinem zu größtmöglicher Gefühlsbeteiligung

9. Integrieren Sie Ihre Scorecard Formblätter
an einer exponierten Stelle in Ihrem Timesystem, z.B. vor dem ersten Register «Aktivitäten» oder vor dem DataBank Inhaltsverzeichnis.

Körper & Gesundheit: z.B. Ernährung, Erholung, Entspannung, Fitness, Wellness, Lebenserwartung usw..

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	..,,,,,,,	.....
Gefühl:.....	,,,,,,,,.	.....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert

Familie & Kontakt z.B. Freunde, Zuwendung, Anerkennung, Beziehungen zu Menschen

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:..... .... Gefühl:.....	....,,,, ,,,,,,,,,, .	....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert

Persönliche Entwicklung z.B. Selbstverwirklichung, Religion, Zukunftsfragen, Leistungungsverhalten,

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:..... .... Gefühl:.....	....,,,, ,,,,,,,,,, .	....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert

Berufliche Entwicklung z.B. Beruf, Erfolg, Karriere,

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:..... .... Gefühl:.....	....,,,, ,,,,,,,,,, .	....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert

Lebenssinn & Berufung z.B. Spiritueller Bereich, geistiges und emotionales Wachstum, Religion, Sinngebung im Allgemeinen

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:..... .... Gefühl:.....	....,,,, ,,,,,,,,,,.	....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert

Vermögen & Finanzen z.B. Geld, Wohlstand, Vermögen

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:..... .... Gefühl:.....	....,,,, ,,,,,,,,,, .	....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert

was das Herz nährt z.B. bestimme Plätze und Gegenstände

Wichtig für mich	Ist Zust %	Soll Zust %
:..... .... Gefühl:.....	....,,,, ,,,,,,,,,, .	....

Teilziele	Massnahme	Messgrösse	Termine	M-Wert	E-Wert