

Wie **ZUFRIEDEN** bist du mit deinem aktuellen Leben?  
Hast du den **LEAD**, oder gibt es in deinem Leben Menschen oder Umstände,  
die mitbestimmen, oder sogar sagen, wo es lang geht?  
Hast du einen **PLAN** und eine klare **VORSTELLUNG**  
was du machen und erreichen möchtest?  
Oder fühlst du dich oft unsicher, abhängig, fremdbestimmt oder unglücklich?

---

# LEBENS-ORIENTIERUNG

---

In unserer heutigen, schnelllebigen Welt sind die  
Möglichkeiten grenzenlos und die Ablenkungen zahlreich.  
Wir werden im Internet und auf Social-Media-Plattformen  
ständig mit Informationen überhäuft.

Da ist es nicht verwunderlich, wenn man den **ÜBERBLICK** verliert.  
Damit du dich in deinem Leben **ORIENTIEREN** kannst, sind diese Fragen entscheidend:

Wer **BIST** du wirklich?

Was macht dich **EINZIGARTIG** und **BESONDERS**?

Wofür schlägt dein **HERZ**?

Was **WILLST** du erreichen und was gibt deinem Leben **SINN**?

Erst wenn du auf diese Fragen Antworten gefunden hast, machst du dich auf den **WEG**.



Möchtest du **ORIENTIERUNG** in deinem Leben finden?  
Dein Leben **SELBSTBESTIMMT** gestalten und deinen **EIGENEN WEG** gehen?  
Dann nutze die folgende Checkliste, um zu erkennen,  
wo du stehst und wo sich **ENTWICKLUNGSPOTENZIAL** verbirgt.

# LEBENS-ORIENTIERUNG

<b>WER BIN ICH?</b>	Ich habe keine Ahnung, wer ich bin & was ich kann.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich weiss, wer ich bin & was ich gut kann.
<b>BEFINDLICHKEIT</b>	Ich bin oft antriebslos & schlecht gelaunt.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin immer motiviert, aufgestellt & gut gelaunt.
<b>SELBST-BEWUSSTSEIN</b>	Ich bin schnell verunsichert & verstecke mich.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin selbstsicher & mich verunsichert nichts.
<b>LERNFREUDE</b>	Mich interessiert nichts & ich lernen nicht gerne.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin neugierig, lerne schnell & erfolgreich.
<b>EINSATZFREUDE</b>	Ich habe nie Lust etwas zu machen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich arbeite mit Lust & ich gebe immer mein Bestes.
<b>ARBEITSWELT</b>	Ich weiss nicht, welche Berufe zu mir passen. oder Mein Job gefällt mir gar nicht & ich arbeite ungern.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin in der Berufswahl absolut sicher. oder Ich habe meinen Traumjob & arbeite mit Freude.
<b>AUSDAUER</b>	Niederlagen setzen mir zu & ich gebe schnell auf.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich gebe nie auf & bleibe immer dran.
<b>ZUVERLÄSSIGKEIT</b>	Ich kann mich schlecht organisieren.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Auf mich kann man sich immer 100% verlassen.
<b>FREUNDE/FAMILIE</b>	Ich bin einsam & mir hilft niemand.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich habe viele wertvolle & herzliche Beziehungen.
<b>RESPEKT</b>	Ich kümmere mich um nichts & niemanden.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin allen & allem gegenüber respektvoll.
<b>ENTSCHEIDUNG</b>	Ich kann keine Entscheidung selbst treffen. Ich muss für alles fragen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich kann viele Entscheidung selbst treffen, ohne Rücksprache zu nehmen.
<b>FINANZEN</b>	Ich bin finanziell abhängig, habe immer zu wenig Geld & habe Schulden.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich finanziere mein Leben selbständig & habe immer ausreichend Geld.
<b>GESUNDHEIT</b>	Ich bin oft krank & habe wenig Energie.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin nie krank & bin extrem leistungsfähig.
<b>LEIDENSCHAFT</b>	Ich habe nichts, was ich mit Lust & Freude mache.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich habe einiges, bei dem ich die Zeit vergesse.
<b>POTENZIAL</b>	Ich habe keine Ahnung, was mich auszeichnet.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Ich bin mir meiner Gabe bewusst & nutze sie.
<b>VISION</b>	Ich habe keinen Plan, was ich mal machen möchte.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Mein Lebensziel ist mir bewusst & klar umrissen.

1. Bewerte die einzelnen Aspekte in der **CHECKLISTE** und mache ein Foto davon.
2. Vereinbare über meine Webseite [www.hubertkehl.ch](http://www.hubertkehl.ch) ein kostenloses **ERSTGESPRÄCH** mit mir. Wenn deine Eltern die Zusammenarbeit finanzieren sollten, ist es wichtig, dass sie beim Erstgespräch dabei sind.
3. Sende das Bild deiner Checkliste an [coach@hubertkehl.ch](mailto:coach@hubertkehl.ch) und erzähle mir kurz, was du gerade machst und welche **ZIELE** du hast.
4. Im Gespräch werden wir 30 Minuten darauf verwenden, um zu klären, wo du gerade stehst und welche Schritte als Nächstes wichtig für dich sind.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du ein Leben nach deinen Vorstellungen führen kannst – ich bin gespannt auf dich und deine Geschichte!