

DEIN KOMPASS – FINDE DEINE ORIENTIERUNG IM LEBEN

Manchmal fühlt sich das Leben wie eine Reise ohne Karte an – du bist unterwegs, doch das Ziel ist unklar und die Richtung verschwimmt im Alltag. Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Orientierungslosigkeit, Unsicherheit oder einfach das Gefühl, festzustecken. Doch auch wenn der Weg vor dir manchmal verborgen liegt, trägst du deinen ganz persönlichen Kompass bereits in dir!

Hast du dir schon einmal bewusst die Frage gestellt, wo du gerade stehst? Was gibt dir Halt, wenn alles um dich herum in Bewegung ist? Welche Werte und Leidenschaften treiben dich an? Und wie kannst du herausfinden, was dir wirklich wichtig ist? Genau hier beginnt dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmung.

Klarheit über deine wichtigsten Lebensbereiche ist der erste Schritt, um aus der Unzufriedenheit auszubrechen und deine eigene Vision zu entwickeln. Es geht darum, deine Stärken zu erkennen, deine Potenziale zu entfalten und mutig Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

Bist du bereit, dich auf diese Reise zu dir selbst einzulassen und deinen eigenen Weg zu entdecken? 🌱



8 LEBENSBEREICHE ALS ORIENTIERUNGSPUNKTE FÜR DEINE STANDORTBESTIMMUNG:

1. LIEBE

Wie gehst du mit dir selbst um? Spürst du Selbstwertschätzung und akzeptierst du dich mit all deinen Facetten? In deiner Partnerschaft: Erlebst du Nähe, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung? Oder fehlt dir manchmal das Gefühl, wirklich gesehen und wertgeschätzt zu werden? Liebe bedeutet nicht nur Zuneigung zu anderen, sondern auch, wie du dich selbst behandelst – Selbstliebe. Wie sorgst du für deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen?

2. FAMILIE

Wie gestaltet sich der Kontakt zu deiner Familie? Fühlst du dich in deiner Herkunftsfamilie oder in deiner selbst gewählten Familie angenommen, unterstützt und verstanden? Gibt es offene Gespräche, ehrliche Rückmeldungen und gemeinsame Zeit? Oder erlebst du Konflikte, Distanz oder das Gefühl, nicht dazugehören? Familie kann Halt geben – aber auch Herausforderungen mit sich bringen. Wie gehst du damit um?

3. FREUNDE

Wie wichtig ist dir dein Freundeskreis? Gibt es Menschen, mit denen du dich wirklich verbunden fühlst, die dich inspirieren und unterstützen? Kannst du dich auf deine Freundinnen und Freunde verlassen, wenn es darauf ankommt? Oder fehlt dir manchmal echte Nähe oder das Gefühl, verstanden zu werden? Freundschaften sind ein wichtiger Anker im Leben – wie pflegst du diese Beziehungen?

4. GESUNDHEIT & FITNESS

Wie achtsam gehst du mit deinem Körper und deinem Geist um? Nimmst du dir Zeit für Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Erholung? Wie steht es um deine mentale Gesundheit – gönnst du dir Pausen, um Stress abzubauen und wieder Kraft zu tanken? Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit: Es geht darum, dich rundum wohlfühlen und auf deine Körpersignale zu hören.

5. BERUFUNG & SINN

Wie erlebst du deinen Alltag im Job, im Studium oder im freiwilligen Engagement? Hast du das Gefühl, dass du deine Stärken und Leidenschaften einbringen kannst? Erlebst du Sinn in dem, was du tust – oder fehlt dir manchmal die Motivation und du fragst dich, ob das wirklich «dein Ding» ist? Berufung bedeutet, mit Begeisterung und Überzeugung zu handeln. Wo findest du Erfüllung?

6. FINANZEN

Wie fühlst du dich in Bezug auf Geld und finanzielle Sicherheit? Hast du einen Überblick über deine Einnahmen und Ausgaben? Kannst du dir Wünsche erfüllen oder gibt es finanzielle Sorgen, die dich belasten? Finanzen sind ein wichtiger Baustein für Unabhängigkeit und Gelassenheit. Wie gehst du mit Herausforderungen in diesem Bereich um?

7. FREIZEIT

Wie verbringst du deine freie Zeit? Gibt es Hobbys, Aktivitäten oder kreative Projekte, die dir Freude und Energie schenken? Nimmst du dir bewusst Auszeiten, um neue Kraft zu schöpfen und Inspiration zu finden? Oder hast du das Gefühl, dass Freizeit oft zu kurz kommt? Deine Freizeitgestaltung trägt entscheidend zu deinem Wohlbefinden bei. Was tut dir wirklich gut?

8. SPIRITUALITÄT

Wie stehst du zu deinen Werten, Überzeugungen oder einer Verbindung zu etwas «Grösserem»? Gibt es Momente in deinem Alltag, in denen du innehalten, reflektieren und Dankbarkeit empfinden kannst? Spiritualität kann ganz unterschiedlich gelebt werden – durch Meditation, Naturerlebnisse oder inspirierende Gespräche. Wie findest du zu innerer Ruhe und Klarheit?

Jeder dieser Lebensbereiche ist ein wichtiger Orientierungspunkt auf deinem Weg zu mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmung. Wo stehst du aktuell? Welche Bereiche möchtest du stärken?

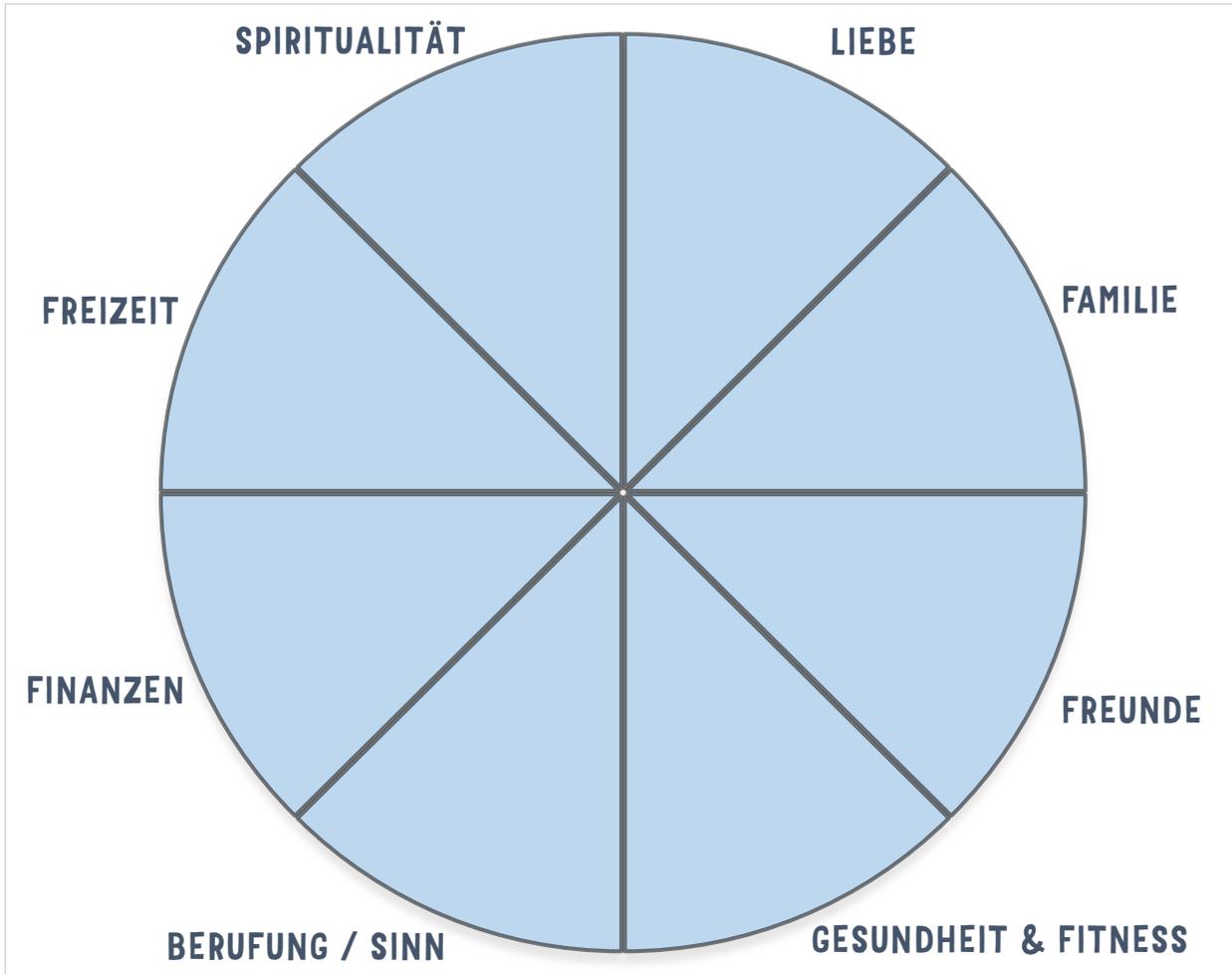
TIPP: Sei ehrlich zu dir und nimm dir Zeit für diese Reflexion – du bist es dir wert.

MACH DEINEN ORIENTIERUNGS-CHECK. JETZT STARTEN!

Stell dir vor, dein Leben ist wie ein Rad – das **LEBENSRAD** mit acht wichtigen Lebensbereichen. Bist du bereit, herauszufinden, wie rund dein Leben wirklich läuft?

SO GEHST DU VOR:

1. Schau dir jeden Lebensbereich einzeln an. Wie fühlst du dich hier wirklich – zufrieden oder eher unzufrieden?
2. Höre in dich hinein und gib für jeden Bereich eine spontane Prozentzahl von 0-100 ab. Trage die Werte ins Lebensrad ein und verbinde die Punkte zu einer Linie. Was fällt dir sofort auf?



DEIN NÄCHSTER SCHRITT: MACH DEIN DING!

Du hast jetzt einen ehrlichen Blick auf deine wichtigsten Lebensbereiche geworfen und erste Schritte zur Standortbestimmung gemacht. Vielleicht hast du dabei gemerkt, wo du bereits zufrieden bist – und wo noch Luft nach oben ist. Manchmal reicht ein Perspektivenwechsel oder ein kleiner Impuls, um neue Motivation zu finden und Veränderungen wirklich anzugehen. Doch du musst diesen Weg nicht allein gehen!

Wünschst du dir Unterstützung, um einen oder mehrere Lebensbereiche gezielt zu optimieren? Möchtest du herausfinden, wie du deine Stärken noch besser nutzen und deine Vision  für  verwirklichen kannst? Dann nutze die Chance: [Fülle die Checkliste aus und vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch](#) mit mir. Gemeinsam finden wir heraus, wie du deinen ganz persönlichen Kompass ausrichten und deinen Weg mit Klarheit und Selbstvertrauen gehen kannst. **MACH DEIN DING** – und entdecke dein wahres Potenzial! 

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten.