

Hast Du immer wieder Stress und Ärger? Fühlst Du Dich ohnmächtig ausgeliefert oder bist häufig depressiv? Vielleicht bist Du auch häufig wütend auf Dich oder andere und würdest am liebsten durch die Decke gehen?

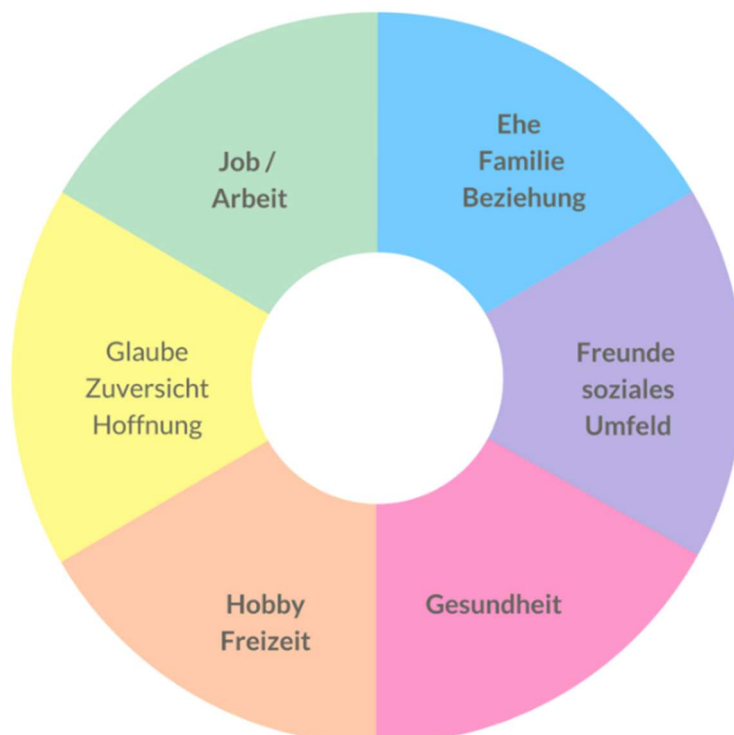
## Dann schau Dir mal Dein Leben an!

Am einfachsten geht das, wenn Du Dir die wichtigsten sechs Lebensbereiche ansehst, die entscheidend für Deine Zufriedenheit und einen gesunden Körper, Geist und Seele sind.

Klar, nicht alle Bereiche haben den gleichen Wert. Aber wenn Du in jedem Lebensbereich dort stehst, wo Du stehen willst, dann stehst Du sprichwörtlich „gut im Leben“ und bist von einem Burnout, Depression oder anderer Krise weit entfernt. Und bitte lass keinen Bereich aus!

Selbst wenn es mal zeitweise in einem oder zwei Bereichen etwas kriselt, so kannst Du das in der Regel über einen bestimmten Zeitraum hinweg gut aushalten. Du bist dann z.B. erschöpft oder im Rückzug. Aber Du hast dann durch die funktionierenden Bereiche immer noch genug Rückhalt bis zur Lösung Deiner Probleme.

Wenn jedoch bereits die Grundlage und der Ausgleich in mehreren der Bereiche nicht oder nicht ausreichend vorhanden sind, verstärkt sich meist die Situation. Der Stress und Ohnmacht wachsen. Man kämpft dann an allen Fronten. Ein Ausgleich ist dann schwer herzustellen. Meist reagiert der Körper dann mit Erschöpfung, Krankheit oder depressiven Phasen.



## Bemerkungen zu den Lebensbereichen

Ich habe hier die Lebensbereiche nur mit grundsätzlichen Oberbegriffen betitelt. Bei dem ein- oder anderen Bereich kannst Du bei der nachfolgenden Übung durchaus auch andere Begrifflichkeiten wählen. Z.B. soziale Kontakte – Freunde oder Bekannte oder Hobbys – Sport.

Leider ist der Begriff Glaube oft einseitig oder kritisch besetzt. Mir geht es hierbei nicht um einen ausschließlich religiösen Glauben, sondern hier geht es um Deine Grundhaltung im Leben.

- Wie fähig bist Du zuversichtlich nach vorne zu schauen?
- Wie sehr hast Du in Deinem bisherigen Leben gelernt, an Dich zu glauben?
- Kannst Du Dich auf Dich selbst verlassen?
- Wie sehr vertraust Du anderen Menschen?
- Es kann dabei natürlich auch um Spiritualität oder religiösen Glauben gehen!

## Ein einfacher Test

Die nachfolgende Übung hilft Dir herauszufinden, wo Du im Moment stehst. Welche Deiner Lebensbereiche ist im Einklang mit Deinen Bedürfnissen, welche nicht. Wo liegt Dein größtes Manko? Es geht darum die Bereiche zu erkennen, die uns stressen, kraftlos machen und/oder ein Defizit aufweisen.

Die authentischsten Ergebnisse erhältst Du, wenn Du ganz spontan und ohne lange zu überlegen/zu analysieren die Analyse durchführst.

### Lebensbereich - Analyse:

1. Nimm den Lebenskreis und definiere für Dich in eigenen Begriffen die passenden Bezeichnungen der Lebensbereiche und schreib sie unten in die Tabelle (Spalte 1)
2. Anschließend nimm jeden Bereich für sich und stufe sie nacheinander nach dem Grad der Wichtigkeit ein. (zweite Spalte) 10 bedeutet sehr wichtig – 1 wenig wichtig
3. Danach bestimme in der 3. Spalte in jedem Bereich den Grad der Zufriedenheit. Verwende hierfür wieder die gleichen Zahlenzuordnung 10 = sehr wichtig – 1 = weniger wichtig
4. Errechnung der Differenz zwischen Spalte 2 und 3 und trage das Ergebnis in Spalte 4 ein.

Lassen Dich sich überraschen, welcher Lebensbereich ggf. optimal entwickelt ist. Oder welcher Bereich eine geringere Wichtigkeit hat, aber die Zufriedenheit vollständig vorhanden ist. Aber es gibt vermutlich auch ein oder zwei Bereiche die eine hohe Wichtigkeit haben, aber in den eine hohe Unzufriedenheit besteht.

**Los geht's!**

Lebensbereiche	Wichtigkeit (1-10)	Zufriedenheit (1-10)	Differenz
1 = z.B. Job			
2 = z.B. Familie			
3 = z.B. Freunde			
4 = z.B. Gesundheit			
5 = z.B. Hobby			
6 = z.B. Zuversicht			

### Ergebnis

Du kannst nun anhand der Differenzpunkte erkennen in welchem Lebensbereich eine Veränderung/Verbesserung notwendig ist. Vielleicht gibt es mehrere Bereiche in denen Du ein deutliches Defizit hast. Diese Bereiche gilt es nun zu verbessern.

Aber Achtung: Schritt für Schritt!

Du wirst nicht sofort Dein ganzes Leben auf einmal umkrempeln können.

Entscheiden wieder spontan, welche die beiden wichtigsten Lebensbereiche sind, die eine Veränderung oder Kurskorrektur benötigen.

An diesen beiden Lebensbereichen möchte ich eine Veränderung herführen:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Was wäre, wenn ...

Stellen Dir vor, Du wachst morgen früh auf und stellst fest, dass ein Wunder geschehen ist. Die beiden ausgewählten Lebensbereiche haben sich deutlich verbessert.

Woran würdest Du erkennen, dass das Wunder eingetreten ist?

## Lösungsideen:

Erstes Sammeln von Lösungsansätzen/-wünschen (Kreativität ist erwünscht, die Realitätsprüfung folgt später)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Realitäts-Check

Nimm jetzt jeden der oben genannten Lösungsansätze und überprüfe ihn.

Sind die Lösungsansätze

- konkret beschrieben und realisierbar?
- Werden sie mir zu einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben verhelfen?
- Fühlt sich der Ansatz wirklich erstrebenswert und bekömmlich an?
- Gibt es vielleicht Zwischenschritte, die Du noch nicht bedacht hast, die Dir aber die Umsetzung erleichtern?

1.

2.

3.

4.

5.

## Schritt für Schritt in eine bekömmliche Veränderung!

Fang sofort mit einer kleineren Aktion zur Verbesserung des Lebensbereiches an!

Aber erst mal bitte nur einen Schritt nach dem anderen gehen. Und diese erste Veränderung bitte für 2-3 Wochen in Deinem Leben etablieren.

Wenn Du Erfolg mit dem ersten Schritt hast, dann klappt auch der nächste.

Dran bleiben ist jetzt die Devise!

**Wenn Du zusätzliche Unterstützung bei der Begleitung in den einzelnen Veränderungsschritten brauchst, dann melde Dich:**

Tel: 030-767 44 313 oder  
Mail: [info@barbara-cada.de](mailto:info@barbara-cada.de)

**Oder buche online einen kostenlosen Kennenlernermin unter**

[Barbara-cada.de](http://Barbara-cada.de)