

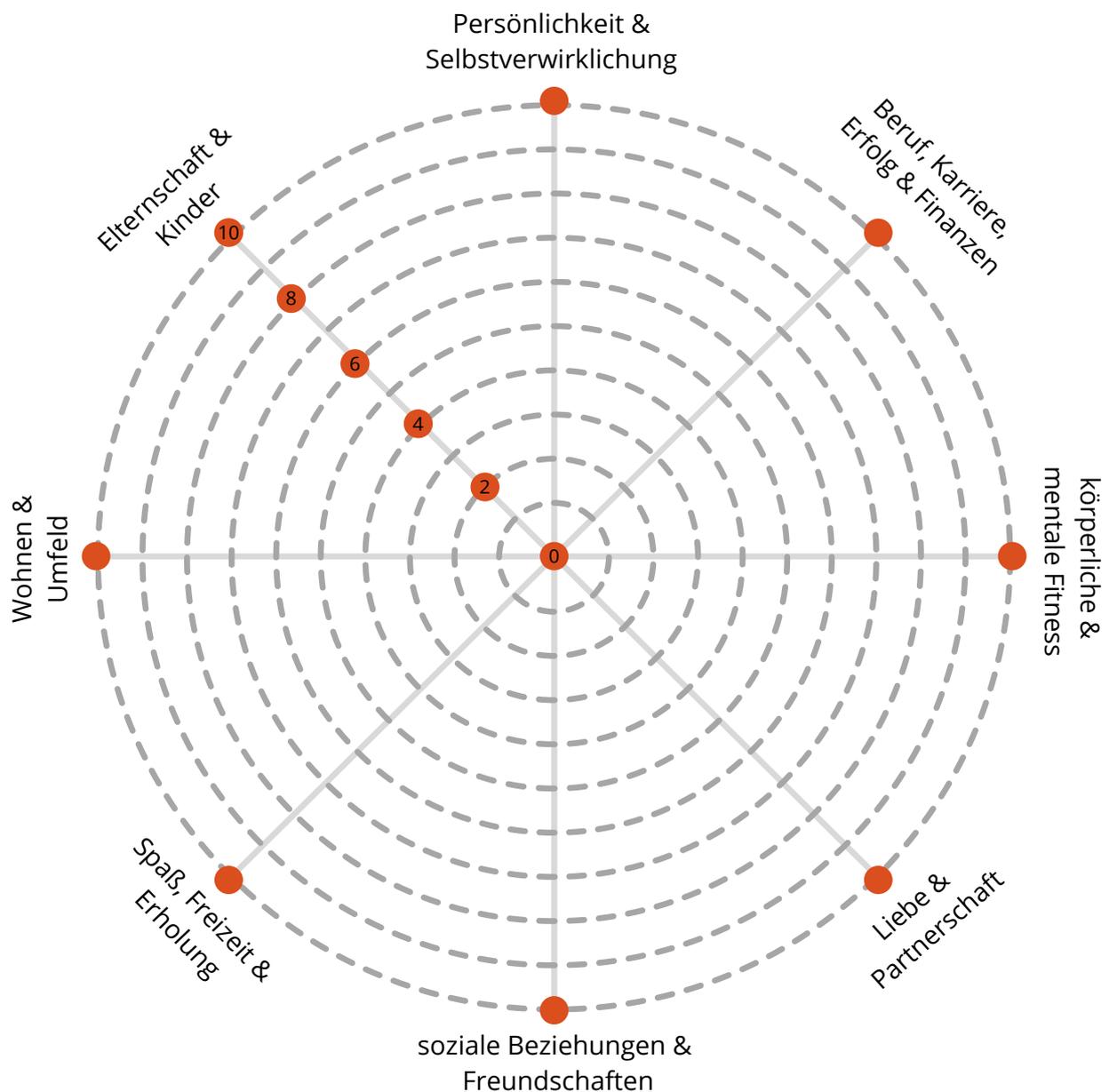
Orientierungs-Matrix

Diese Orientierungs-Matrix ist eine hervorragende Möglichkeit, um eine Bestandsaufnahme deiner einzelnen Lebensbereiche zu machen.

Zum einen zeigt es dir deine Vielfältigkeit, zum anderen hast du Gelegenheit, dir darüber Gedanken zu machen, wie zufrieden du in den einzelnen Lebensbereichen bist. Sollte eine Bezeichnung für dich nicht zutreffen, dann lass diesen Bereich aus oder definier für dich ein passendes Feld.

Eine Anleitung findest du auf der nachfolgenden Seite.

Viel Spaß und gute Erkenntnisse!



0 = passt gar nicht bis 10 = alles hervorragend

Orientierungs-Matrix

Anleitung

Gleich vorweg: **Gratulation, dass du dir Zeit für dich nimmst.**

Diese Orientierungs-Matrix bietet dir die Möglichkeit deine diversen Lebensbereiche visuell dazustellen. Wenn wir etwas vor Augen haben, wird manches plötzlich bewusst oder wir sehen klarer. Dazu ist diese Matrix ein simples und wirkungsvolles Instrument.

Bestimme den Ist-Zustand: Skaliere jeden Bereich von 0 = passt gar nicht bis 10 = alles hervorragend.

Ziehe anschließend eine Verbindungslinie zwischen den einzelnen Punkten - gerne kannst du deine Orientierungs-Matrix farblich gestalten und die Felder ausmalen, dann siehst du sie besonders gut..

Mach eine Bestandsaufnahme von positiven Elementen: Notiere zu den einzelnen Lebensbereichen mindestens 3 Punkte, die dir gut gelingen.

Definiere für dich Handlungsfelder: Wähle die Lebensbereiche, die du dir genauer ansehen möchtest bzw. in denen du Veränderung erwirken möchtest. Womit wirst du beginnen? Priorisiere! Wo hast du den geringsten Aufwand, den größten Hebel? Welcher Bereich würde andere positiv mit beeinflussen? Welcher ist dir am wichtigsten?

Welchen Ziel-Zustand strebst du an? Formuliere den Zielzustand für deinen "Prio 1 Lebensbereich" smart => **sinnhaft, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert.** Und achte darauf, dass du dein Ziel **selbst erreichen** kannst.

Komm ins Tun: Wie sollen die ersten Schritte zur Zielerreichung ganz konkret aussehen? Plane und schreib ein Zieldrehbuch oder gestalte eine "Timeline".

Geh anschließend in die Umsetzung der ersten (kleinen) Schritte und lass dir nicht allzu viel Zeit beim ersten Schritt, denn "erst durchs Tun wird das Wissen zum Können".

Ich wünsche dir viel Spaß und erkenntnisreiche Momente.

Herzliche Grüße

Rita Aschenbrenner-Lang