
Mein Lebensplan



Übergänge bewusst gestalten

Warum machen manche Menschen Sachen, die ihnen Energie geben – und andere nicht?

Mein Lebensplan hilft dir, das Bessere zu wählen:

- Du bist begabt, du bist motiviert.
- Mach daraus einen Beitrag für Menschen, die dir wichtig sind.
- Entdecke deine Unterstützer.
- Es winkt dir ein Leben mit Sinn und Hoffnung.

Mein Lebensplan hilft dir:

- Motivation, Menschen und Beitrag zu verbinden
- Realistische nächste Schritte zu erkennen
- Eine persönliche Strategie zu entwickeln



**„Mein Lebensplan“ bietet Orientierung
in beruflichen oder persönlichen
Übergängen**

Lebensplan - Ziel: Resonanz

Wenn Motivation, Lieblinge und Dienst zusammenpassen, entsteht

Resonanz – also Wirkung und Sinn.



➔ **Mein Lebensplan hilft dir,
genau diese Resonanz zu finden.**

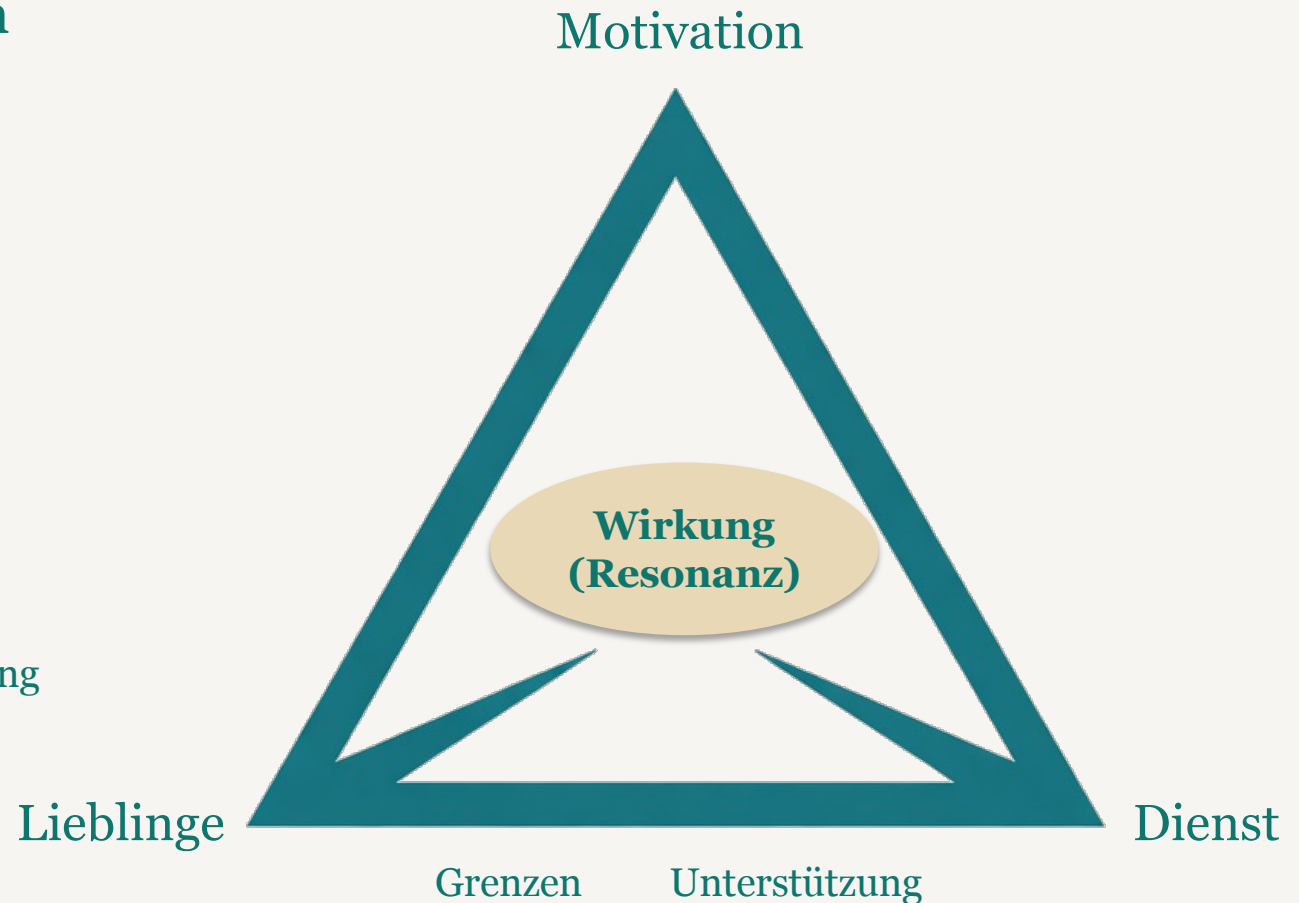
Mein Lebensplan ist sehr einfach:

Drei Dinge müssen zusammenpassen:

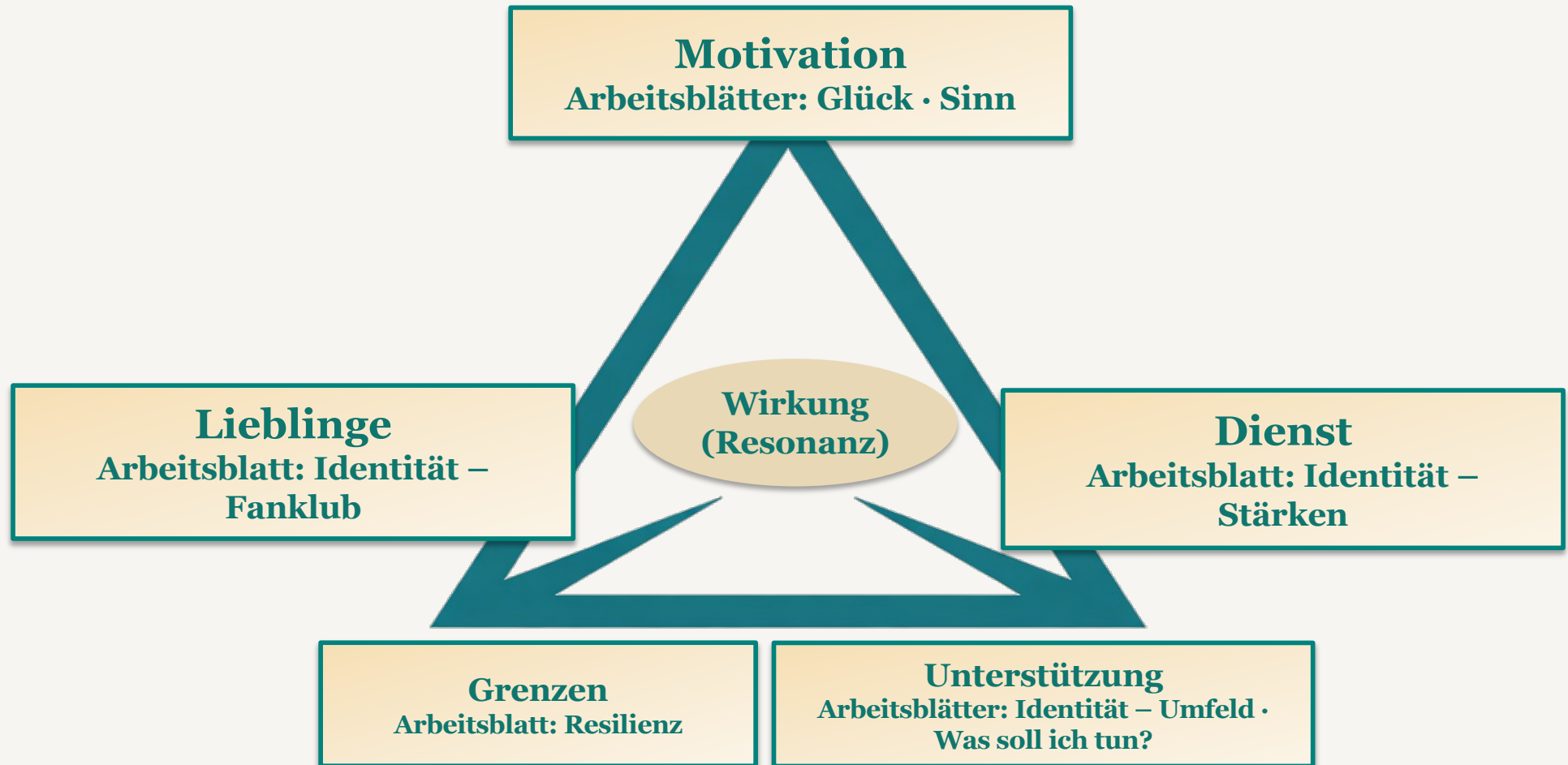
Motivation, Lieblinge und Dienst.

Dann entsteht Wirkung.

Grenzen halten das Ganze realistisch, und Unterstützung hilft, es umzusetzen.








Die fünf Felder des Lebensplans



Motivation · Lieblinge · Dienst → Wirkung | “geerdet“ durch Grenzen und Unterstützung

Mein Lebensplan

 Meine Motivation	 Meine Lieblinge	 Mein Dienst	 Meine Grenzen	 Meine Unterstützung
Was lässt mich morgens aufstehen: Generativität, Sinn...	WEM möchte ich dienen / nützlich sein	Bessere Lösungen für den Bedarf der Zielgruppe	Personell, materiell, psychisch, gesundheitlich	Maßnahmen, Veränderungen, Kooperationen
Nebenbedingungen:	Nebenbedingungen:	Verdichtung:	Verdichtung:	Verdichtung:
Fremdgesteuerte oder eigene Motive? Wertekonform?	Rede ich mit denen? Und wenn ja, auf Augenhöhe?	Dienst mit bestem Nutzen für die Zielgruppe	Mein bedeutendstes Hindernis	Meine nächsten Schritte

Arbeitsweise

1. **Felder spontan ausfüllen**
2. *Wenn die Gedanken nicht sprudeln:
Arbeitsblätter A-F bearbeiten*
3. **Zusammenhänge prüfen**
4. **wichtigste Erkenntnisse markieren**
5. **nächsten kleinen Schritt festlegen**



1 Meine Motivation



Was lässt mich morgens aufstehen? Liebe, Gemeinschaft, Generativität... Stärken, Talente, Erfahrungen, Ziele, Visionen und Wünsche... Tätigkeiten, die Energie geben

Sinnstifter	Selbstbestimmt? Wertekonform?	Mein innerer Antrieb



2 Meine Lieblinge

WEM möchte ich dienen / nützlich sein? Menschen oder Gruppen, für die ich wirken möchte... Zielgruppen, mit denen ich gerne arbeite... Menschen, deren Probleme ich gut verstehe

Zielgruppe	Rede ich mit denen ? Auf Augenhöhe?	Meine Lieblinge
		



3

Mein Dienst

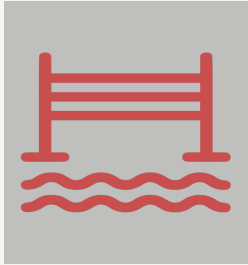
Welche Leistung führt dazu, dass es meinen Lieblingen besser geht / sich meine Lieblinge besser entwickeln? Welche Probleme löse ich? Welchen Nutzen stifte ich? Welche Leistung passt zu Motivation und Lieblingen?

Mein Angebot

**Gibt es das Angebot schon?
Könnte es übergreifend wirken?
Muss ich mich dafür anderweitig
sehr einschränken?**

**Mein Platz in den Herzen
meiner Lieblinge**





4

Meine Grenzen

*Personell, materiell, psychisch, Wettbewerber. Zeit, Geld, Fähigkeiten...
innere Zweifel oder äußere Hindernisse... realistische Rahmenbedingungen*



Hindernis	Wichtig für meinen Dienst? Wie zu beseitigen?	Mein Sprungbrett ins Next Level



5

Meine Unterstützung

*Maßnahmen, Veränderungen, Kooperationen, Dynamisierung, Dauerhaftigkeit.
Menschen und Kooperationen, neue Kompetenzen, konkrete nächste Schritte*

Maßnahme / Veränderung / Kooperation	Für meinen Dienst zielführend? Wie zu erreichen?	Der Schritt, der zählt!
		

Wenn die Gedanken noch nicht sprudeln...

Arbeitsblätter als Denkstarter im Wirkungsdreieck

Arbeitsblätter als Denkstarter im Wirkungsdreieck

Diese Unterlagen erhalten Sie in unserem jährlichen Seminar.

Oder per E-Mail an: info@arnold-councillors.de

Feld im Modell	Arbeitsblatt	Beitrag zur Wirkung
1. Motivation	A Glück · B Sinn	klärt Werte, Energiequellen und Lebensziele
2. Lieblinge	C Identität – Fanklub	verdeutlicht, für wen ich wirken möchte
3. Dienst	C Identität · D Stärken	verbindet Fähigkeiten mit einem Beitrag
4. Grenzen	E Resilienz	macht Belastbarkeit und reale Grenzen sichtbar
5. Unterstützung	C Identität – Umfeld · F Was soll ich tun?	zeigt Ressourcen und nächste Schritte