

Dein Ziel-Kompass

Ein ruhiger Arbeitsbogen, um aus Werten eine stimmige Richtung und einen machbaren nächsten Schritt zu entwickeln.

So nutzt du diesen Kompass

Nimm dir 25 bis 40 Minuten. Schreibe nicht, was vernünftig klingt, sondern was in deinem echten Alltag spürbar werden soll. Du brauchst heute kein Lebensziel für immer. Du suchst eine Richtung, die du klein testen kannst.

1. Was soll in deinem Leben spürbar sein?

Markiere fünf Werte, die dich heute wirklich anziehen: Nähe, Freiheit, Ruhe, Mut, Kreativität, Sicherheit, Lernen, Zugehörigkeit, Abenteuer, Fürsorge, Gerechtigkeit, Gesundheit oder etwas Eigenes.

Meine drei wichtigsten Werte

1.	
2.	
3.	

2. In welchem Lebensbereich fehlt davon etwas?

Bewerte jeden Bereich von 0 (passt gar nicht) bis 10 (fühlt sich stimmig an). Notiere nur dort etwas, wo du wirklich Spannung spürst.

Bereich	0-10	Was fehlt konkret?
Körper und Energie		
Beziehungen		
Arbeit und Beitrag		
Lernen und Entwicklung		
Freizeit und Freude		
Sicherheit und Alltag		

Meine Richtung

Ich möchte in den nächsten Monaten mehr _____ und weniger _____.
Der Lebensbereich, in dem ich das zuerst testen will, ist _____.

3. Dein 90-Tage-Experiment

Ein gutes Experiment ist klein genug, um wirklich statzufinden, und konkret genug, um danach etwas zu wissen.

Welches Ergebnis möchtest du nach 90 Tagen sehen oder spüren?

Welche Handlung wiederholst du jede Woche?

Was lässt du dafür bewusst weg oder kleiner werden?

Woran merkst du nach 30 Tagen, dass die Richtung stimmt?

Wer oder was unterstützt dich?

Dein nächster sichtbarer Schritt

In den nächsten 24 Stunden werde
ich ...

Wichtig: Wenn du dich über Wochen hoffnungslos, stark erschöpft oder nicht sicher fühlst, ist Zielplanung nicht der erste Schritt. Hole dir Unterstützung, zum Beispiel über 116117; bei akuter Gefahr über 112.