

Buchbonus 5:

Dein Autopilotinnen-Check

Wie du schon im Power-Effekt gelesen hast, sind Werte tiefe Überzeugungen, die bestimmen, was uns im Leben wichtig ist. Als unser moralischer Kompass bestimmen sie darüber, was wir für richtig oder falsch halten und worin wir unsere Zeit und Energie investieren. Dabei sind Werte nicht objektiv, sondern kulturell, familiär und individuell geprägt und wirken überwiegend unbewusst als steuernde Autopilotin unseres Lebens.

Überprüfe nun mit dem Autopilotinnen-Check, ob du dein Leben aktuell in Balance hältst und ob du es entlang deiner aktuell wichtigsten Werte ausrichtest.

Nimm deinen Strauss der erfüllten Lebensbereiche zur Hand, den du dir auf Seite 80 erarbeitet hast und prüfe, wie du aktuell jeden dieser Bereiche mit Leben erfüllst.

1. Schau dir dafür deinen Kalender der letzten 90 Tage an. Wenn du noch präziser daran arbeiten willst, können es auch die letzten sechs oder zwölf Monate sein. Notiere zu jedem deiner Lebensbereiche, wie viel Zeit du ihm gewidmet hast und welche Handlungen du in welcher Qualität in diesen Zeiträumen gesetzt hast.

2. Nun folgt die Überprüfung:

- a. IST: Bewerte auf einer Skala von Null bis Zehn, wie belebt die einzelnen Bereiche sind und wie aktiv du den jeweiligen Bereich gestaltest. Null steht dabei für »Bereich liegt brach« – Zehn steht für »Bereich ist perfekt belebt – ich gestalte ihn aktiv«.
- b. SOLL: Notiere neben jeden Bereich, wie aktiv du ihn gerne mit Leben erfüllen würdest. Verwende auch hier die Skala Null bis Zehn.

3. Fokussiere nun auf die Abweichungen:

Welche deiner zentralen Lebensbereiche sind aktuell nicht

in Balance? Welche Handlungen und Aktivitäten musst du setzen, um ihn wieder zu beleben?

4. Überprüfe auch, welche Werte dich geleitet haben, dem jeweiligen Lebensbereich genau die – intensive oder geringe – Zeit und Kraft zu widmen. Nimm deine wichtigsten Werte, so wie du sie dir auf Seite 70–73 erarbeitet hast, zur Hand und überprüfe, wie du aktuell entlang dieser Werte lebst. Mach dir bewusst, welche Werte dich geleitet haben, diesem Lebensbereich genau die – intensive oder geringe – Zeit und Handlungsintensität zu schenken.

5. Wäge nun ab:

Sind deine Lebensbereiche in Balance? Gibt es Werte, die einander widersprechen und immer wieder dazu führen, dass du einen Bereich bevorzugst oder vernachlässigst?

6. Fasse deine Erkenntnisse und Entscheidungen für jeden deiner zentralen Lebensbereiche zusammen, um sie zu erfüllten Lebensbereichen zu machen:

In diesem Lebensbereich werde ich:

- a. Beibehalten:
- b. Optimieren:
- c. Neu gestalten:
- d. Weglassen:

7. Übertrage deine Vereinbarungen mit dir selbst gleich in deinen Kalender, um sie auch sicher umzusetzen.

Führe den Autopilotinnen-Check in regelmäßigen Abständen – zumindest einmal jährlich – durch. So kannst du dir sicher sein, deine zentralen Lebensbereiche mit Leben zu erfüllen und die aktuell für dich wichtigen Werte zu aktivieren, damit sie zur Ausrichtung deines Lebens und zu deinen Zielen passen und damit sie dir bei deinen Entscheidungen gute Dienste erweisen.