

Ein QuickCheck in neun Feldern

Damit Du nicht versehentlich ein Leben lebst, das gar nicht Deins ist.

Kreuze bei jedem Punkt an, wo Du stehst:

☐ passt für mich ☐ hier will ich genauer hinschauen

1. Das Vergleichen

Persönliche Ebene

Vergleichst Du Dich mit anderen? Denk dran: Vergleich Dich nicht mit Leuten, die sich nicht mit Dir vergleichen können. Jede und jeder hat andere Ideen vom Leben, andere Erfahrungen, Stärken, Vorlieben. Wir sind alle unvergleichlich.

☐ passt für mich ☐ hier will ich genauer hinschauen

Beruflicher „Erfolg“

Vergleichst Du Dich mit Kolleg:innen, Geschäftspartner:innen, Freund:innen, Nachbar:innen? Anzahl von Followern, Karrierestufe, Gehaltsstufe, Dienstwagen ...?

☐ passt für mich ☐ hier will ich genauer hinschauen

Best Practice?

Übernimmst Du manchmal Praktiken anderer, obwohl die Voraussetzungen andere sind?

☐ passt für mich ☐ hier will ich genauer hinschauen

2. Lebensweise

Tagesrhythmus

Kannst Du Deinen Tagesrhythmus leben? Weißt Du, wann Du leistungsfähig bist, wann Dir was leicht fällt? Es gibt außer Eulen und Lerchen auch Zwischenrhythmen. Kannst Du so leben, dass Du im Flow sein kannst?

☐ passt für mich

☐ hier will ich genauer hinschauen

Ort

Ist der Ort, an dem Du lebst, der, wo Du leben möchtest? Siehst Du Möglichkeiten, etwas zu ändern?

☐ passt für mich

☐ hier will ich genauer hinschauen

Mit wem will ich Zeit verbringen?

Wie eng, mit wem? Wo ist Dein „Rudel“?

☐ passt für mich

☐ hier will ich genauer hinschauen

3. Arbeit und Beruf

Tätigkeit

Ist der Job, den Du machst, der, den Du wirklich machen willst? Passt er zu Dir? Kannst Du Dein Ding machen, Deine Stärken einsetzen? Wirst Du gesehen in dem, was Du kannst und tust?

☐ passt für mich

☐ hier will ich genauer hinschauen

Kreativität und Produktivität

Lebst und arbeitest Du in Settings, in denen Du kreativ bist, im Flow und produktiv?

☐ passt für mich

☐ hier will ich genauer hinschauen

Idealer Tagesablauf

Lebst Du Deinen idealen Tagesablauf?

☐ passt für mich

☐ hier will ich genauer hinschauen

Was willst Du jetzt tun?

Wenn Du mal mit einer Sparringspartner:in hinschauen möchtest:

Hier geht es zum [SpeedCoaching](#), hier zum [AuszeitCoaching auf Sylt](#).

... hier kannst Du meinen [Newsletter](#) abonnieren.