Life App

Am Sonntag beim Wandern auf dem Weg zur Blüemlisalp, ausser Atem nach dem steilen Anstieg aus dem Küsnachter Tobel, mitten im Wald die Frage an der Weggabelung: „links oder rechts?“. Da waren wir uns schon das letzte Mal nicht sicher und wir entschieden uns für rechts. Nach wenigen hundert Metern erschien der Wald dichter, der Weg ging wieder abwärts und es sah nicht mehr familiär aus. Höhenmeter gibt man auch nicht so gern wieder her! Nicht, dass wir uns jetzt auch noch verlaufen. Das Bier wartete im Biergarten doch schon.... Ich hatte mein iPhone dabei und die GPS-Tracks App zeigte mir sofort unseren Standort auf der topographischen Karte. Nach einer Minute der Standortbestimmung waren wir wieder auf dem richtigen Weg.

Wandern ist eine Sache, das tägliche Leben eine andere. Wenn man sich im Leben auf dem falschen Weg findet, kann man nicht einfach eine GPS App aktivieren. Wann immer ich den Begriff Lebensplanung benutze, in einem Vortrag, im Blog, beim Coaching oder in einer Unterhaltung, erkennt jeder den Wert eines Lebensplans – selbst dann, wenn man sich selbst noch nicht wirklich damit auseinandergesetzt hat. Gründe könnten sein:

⇒ Vielleicht ist es, weil man eine Menge unglücklicher Menschen sieht, die nicht wissen, warum sie da sind, wo sie sind und es als normal ansieht..

⇒ Vielleicht ist es, weil diese Menschen nur tief im Innersten unbewusst wissen, dass sie ohne klare Richtung durch das Leben treiben.

⇒ Vielleicht ist es, weil das Leben komplizierter ist, als ursprünglich angenommen und sie erkennen, eine Landkarte würde helfen, aber es dabei belassen.

⇒ Vielleicht ist es, weil sich ihr Leben nicht so entwickelt, wie gehofft und sie vom Zurückkehren auf dem Pfad zu ihrem Weg nur träumen.

⇒ Vielleicht ist es, weil sie in den Vierzigern, Fünfzigern oder Sechzigern sind und nicht glauben können, wie schnell die Zeit verging.

⇒ Vielleicht ist es, weil das Leben im Moment gut ist, aber sie sich ihrer Endlichkeit zwar bewusst sind aber nicht sicherstellen möchten, eine noch bessere Lebensgeschichte zu (er-) leben.

Ohne Plan sind die Chancen ganz gut, dass man am falschen Ort ankommt: Unglückliche Beziehung(en), unbefriedigender Job, unfriedlicher Gesundheitszustand oder alles Genannte.

Die meisten von uns sehen grossen Nutzen im Planen. Wir planen den Urlaub, den Ablauf des Wochenendes, die Ausbildung der Kinder und sogar den Abend an einem ganz alltäglichen Wochentag. Aber aus irgendeinem seltsamen Grund, scheint es uns schwer zu fallen, unser Leben zu planen.

Gestresst, zwar einen Plan für den beruflichen Erfolg, was oft heisst: mehr als 40 Stunden arbeiten, manchmal überwältigt, Burn-out Fragen kriechen hoch, Gewichtszunahme etc. Das Leben muss nicht so sein.

Manche Menschen möchten bestimmte Ziele erreichen und suchen Veränderung. Einige möchten ein Buch schreiben, ein Business starten, gesünder leben, effizienter mit anderen umgehen oder einfach nur abnehmen. Andere möchten mehr vom Leben – mehr Frieden mit sich selbst, mehr Ruhe im Gehirn, mehr Sicherheit, mehr Erfolg und Einflussnahme im Beruf und wieder andere möchten weniger: weniger Ungewissheit, weniger Stress, weniger finanziellen Druck etc.

Egal welches der genannten Ziele in einer bestimmten Situation, in einem Lebensabschnitt gerade zutrifft, letztendlich geht es uns immer um bessere Lebensqualität – mehr Balance, mehr Sinn und mehr Erfüllung – in der Alltagssprache nennen wir dies: das glücklich Sein.

Diese Balance, der Sinn und die Erfüllung sind leichter zu erreichen, wenn man einen Lebensplan erstellt. Der Lebensplan (LP) bedingt die Auseinandersetzung mit sich selbst. Ein LP ist im Gegensatz zur LP (Langspielplatte) nicht sofort und über Nacht eine runde Sache. Einen LP zu erstellen, ihn regelmässig zu überdenken, höchstwahrscheinlich ab und zu anzupassen, führt zur Transformation und bewussterem Sein, im Sinne: warum bin ich hier?

Ein LP schützt nicht vor den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden oder vor unerwarteter Veränderung, aber er hilft, ein proaktiver Akteur im eigenen Leben zu sein und die eigene Zukunft mit Intention zu gestalten.

Wir alle kommen manchmal vom Weg ab. Wir denken, wir wissen die richtige Richtung, aber wir treiben in eine andere. Wir mögen zweifeln, ob wir auf den richtigen Weg zurückkommen. Oder wir wissen genau, wo wir hingehen, aber mögen die Destination nicht.

Mit einem LP entsteht Klarheit und mit dem Formulieren der eigenen Lebensvision – des ganzen Lebens – und dem entsprechenden Plan, ist es einfacher, die gewünschte Destination zu erreichen. Im Prinzip geht es darum, die Realität der privaten und beruflichen Welt zu erkennen und mit Hilfe der Vision des LPs bessere Entscheidungen zu treffen. Kreieren, anstatt zu treiben.

Wie beim GPS braucht es dafür vier Dinge. Ohne Batterie (Power und Wille) funktioniert das GPS nicht. Die neuesten Karten (Realitäten) sollten auch geladen sein. Ohne Eingabe (Ziel), wo es hin gehen soll, tut sich gar nichts – und den Weg zum Ziel zu finden, bedingt, das wird gerne vergessen, den aktuellen Standort genau zu wissen.

Hier eine Checkliste mit 3 Schritten, um den eigenen LP zu erstellen:

Erkennen, dass man treibt: Besser verstehen, wie bestimmte Destinationen erreicht werden. Basiert der Lebensweg auf bewussten Entscheidungen oder ist er eher verwandt mit einem Hamsterrad? Letzteres passiert meistens, wenn man es a) nicht bemerkt, b) wenn man abgelenkt ist, c) wenn man zu viele Aufgaben auf einmal hat oder d) man sich selbst etwas vormacht und denkt, ich lebe doch mein Leben nach dem Motto: „die Welt ändert sich nicht“ oder „ich kann mich nicht ändern“ oder „ich habe darüber keine Kontrolle“.

Lebensplan definieren: Was bedeutet ein LP für mich? Welches sind die richtigen Fragen? Unser Leben entwickelt sich auf der Basis der Fragen, die wir stellen. Gute Fragen führen zu guten Ergebnissen. Stephen Covey nennt dies, am Anfang das Ende im Auge haben. 1.) Wie will ich nach meinem Tod erinnert werden? Klingt morbid, aber ist ziemlich hilfreich, um die nächsten Fragen zu beantworten. 2.) Was ist für mich das Wichtigste? 3.) Wie komme ich von da wo ich bin, dorthin, wo ich hin will?

(Covey: Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg – der Original Titel im Englischen „The 7 Habits of Highly Effective People“ – trifft mit 7 Gewohnheiten m.E. den Inhalt des Buches weitaus besser)

GPS fürs Leben

Ein GPS ist eine grossartige Metapher, vor allem in Hinblick auf die dritte Frage. Alle Metaphern fangen irgendwann an zu hinken oder verlieren gar ein Bein, aber mit Blickrichtung auf Lebensplanung ist GPS ziemlich hilfreich. Das Globale Positioning System macht das Reisen, gerade in fremden Gewässern, einfacher - und unser Leben wäre todlangweilig ohne Überraschungen, die wir, wenn wir sie nicht mögen, dann Probleme nennen. Im Lebensplan könnte GPS auch für Goal => Problem => Solution stehen.

⇒ Ein GPS erfordert eine Zieleingabe. Nicht passiert, bevor man entscheidet, wo es hingehen soll.

⇒ Mit GPS kommt man leichter zum Ziel.

⇒ Ein GPS gibt uns permanent Feedback über unseren aktuellen Standort.

⇒ Ein GPS hilft uns, wenn wir die falsche Richtung eingeschlagen haben, wieder auf den richtigen Weg zurückzukommen.

⇒ Ein GPS hilft, den Stau zu umfahren. Schwierigkeiten und Blockaden auf dem Weg: das GPS errechnet eine neue Route.

⇒ Ein GPS ist nicht immer akkurat. Es gibt neue Einbahnstrassen, andere Strassen verschwinden, wie im richtigen Leben: alles ändert sich.

⇒ Ein GPS bedeutet, zu investieren. Beim Leihwagen vielleicht als Aufpreis, im iPhone und vielen Apps zwar kostenlos, aber zuerst braucht es das smarte Ding.

Einen Lebensplan zu schreiben ist schwierig aber es wird von Mal zu Mal leichter. Den Plan schreibt man in ruhigen Stunden, aber nicht an einem Nachmittag. Das Erstellen eines LPs ist ein Prozess, der seine Zeit und lohnende Pausen des Reflektierens benötigt. Ein Lebensplan ist nicht ein Dokument, das im Bücherschrank oder in der Schublade verstaubt. Es bringt nicht viel, einen Lebensplan zu schreiben und dann nicht regelmässig darüber zu reflektieren oder sich wieder überwältigt im Tagestrott wohl zu fühlen. Ein Lebensplan führt zu Veränderungen. Der wahre Wert des LPs liegt in der Tatsache, dass eine Lebensplanung nie endet. Sein Leben an/in/bei die/der Hand nehmen, ist eine konstante, sich immer verbessernde Lebensqualitäts-Gewohnheit. Es ist eine Art zu leben.

Wenn dieses Thema bei Ihnen Anklang findet, dann können die Module „Grund- und Antiwerte“ und „Persönlicher Canvas“ die ersten Schritte zur Destination Lebensplan sein, denn man (er-)lernt und erkennt, was einem wichtig ist, wo man aktuell tatsächlich steht und gibt damit einer Standortbestimmung Gestalt. Oder gleich volles Programm mit dem Modul „Destination Lebensplan“. Hier geht es um bessere Lebensqualität, nämlich dem Ziel, mehr Balance, mehr Sinn und mehr Erfüllung für sich und seine Umwelt zu kreieren.

Der erste Schritt um irgendwo hinzukommen, ist, sich zu entscheiden,
nicht da zu bleiben, wo man ist.

John Pierpont Morgan

(SMSS inspiriert durch Living Forward)