

# Meine persönliche Standortbestimmung



Wie schätzt Du Deinen aktuellen Zustand ein auf einer Skala von 0-10?

(0 = sehr schwach; 10 = sehr hoch)

| <b>ALLGEMEINE GESUNDHEIT</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>VITALITÄT</b>             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>KÖRPERLICHE FITNESS</b>   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>BERUF / BERUFUNG</b>      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>GELD</b>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>PARTNERSCHAFT / LIEBE</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>FAMILIE</b>               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>SINNERFÜLLUNG</b>         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>SPIRITUALITÄT</b>         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>ZEIT</b>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>HEUTE:</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Aufstellung meiner Plus- und Minus-Punkte in meinen oben aufgelisteten Lebensbereichen.

Stelle Dir diese 2 Fragen und lass Dir dabei genügend Zeit für die Antworten: (15Min)

- 1. Was sind im Augenblick die Pluspunkte in meinem Leben (was gibt mir Energie)**
- 2. Welche Minuspunkte gibt es derzeit in meinem Leben (was nimmt mir Energie)**

## Hilfestellung beim Fragen:

- Was ist gut in meinem Leben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was bringt Glück, Freude und Zufriedenheit in mein Leben?
- Was erlebe ich als angenehm und schön?
- Was will ich nicht verlieren?
- Was gibt mir Kraft und Stärke?
- Was ist nicht so schön in meinem Leben
- Welche Probleme sollte ich dringend lösen?
- Was muss ich ändern?
- Was erlebe ich als unangenehm und schmerzlich?
- Was kostet mich zu viel Kraft?
- Was will ich nicht mehr?

# Meine persönliche Standortbestimmung



|                            |                                                            |  |                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|--|----------------------------|
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div>+</div> <div>Allgemeine Gesundheit</div> <div>-</div> |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                            |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div>+</div> <div>Vitalität</div> <div>-</div>             |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                            |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div>+</div> <div>Körperliche Fitness</div> <div>-</div>   |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                            |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div>+</div> <div>Beruf/Berufung</div> <div>-</div>        |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                            |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div>+</div> <div>Geld</div> <div>-</div>                  |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                            |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div>+</div> <div>Partnerschaft/Liebe</div> <div>-</div>   |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                            |  |                            |

# Meine persönliche Standortbestimmung



|                            |                                                                                                                               |  |                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>+</span> <span>Familie</span> <span>-</span> </div>        |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                                                                                               |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>+</span> <span>Sinn Erfüllung</span> <span>-</span> </div> |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                                                                                               |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>+</span> <span>Spiritualität</span> <span>-</span> </div>  |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                                                                                               |  |                            |
| ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>+</span> <span>Zeit</span> <span>-</span> </div>           |  | ME<br>BL<br>AK<br>ÄN<br>SP |
|                            |                                                                                                                               |  |                            |

Im nächsten Schritt werden die einzelnen Punkte nun mit folgenden Kürzeln versehen:

- **ME:** davon will ich noch mehr
- **BL:** das soll so bleiben, wie es ist
- **AK:** das will ich akzeptieren lernen
- **ÄN:** das will ich ändern
- **SP:** das will ich ändern, aber nicht sofort

→ **Anschliessend wählt man aus der gesamten Aufstellung die Punkte aus, die man ändern möchte.**

# Meine persönliche Standortbestimmung



Bei den wichtigsten drei Punkten definiert man Ziele und formuliert dann kleine Teilschritte, die man sofort umsetzen kann.

**1.**

**2.**

**3.**

MARINOKO hilft Dir gerne bei Deiner Standortbestimmung und  
Veränderung!

[marinoko@bluewin.ch](mailto:marinoko@bluewin.ch)

[www.marinoko.org](http://www.marinoko.org)