

Bestandsaufnahme

Es gibt viele Möglichkeiten, um in seinem Leben „Bilanz“ zu ziehen.

Ich möchte Euch im folgenden eine Möglichkeit vorstellen, die auf einer Reihe von Fragen gründet. Mit deren Hilfe könnt Ihr aus verschiedenen Lebensperspektiven Euer gegenwärtiges Leben, Eure berufliche und persönliche und soziale Entwicklung beleuchten.

Möglicherweise wird Euch die Art der Fragestellung verwundern, denn es handelt sich dabei um „*systemische Fragen*“, d.h. um Fragen, die sich an der Klärung von Wachstumsprozessen interessiert zeigen.

Und *seid bitte neugierig auf die Antworten*, die kommen werden: Denn als Antworten auf diese Fragen können nicht nur Worte auftauchen, sondern auch Gedankenfragmente, Assoziationen, Bilder, Gefühle, alte Erinnerungen, weiterführende Fragen und vieles mehr.

Ich bitte Euch deshalb, besonders *diese Art von Antworten zu würdigen*. Denn sie enthalten oftmals weitaus mehr Energie und Kraft als die herkömmlichen Wort-Antworten.

1. Was ist bei Dir zur Zeit aktuell ? (Thema)
... in Deinem Leben ?
... in Deiner Karriere, in Deinem Beruf ?
... in Deinen sozialen Beziehungen ?

2. Wie gehst Du zur Zeit mit Deinen Ressourcen um ?
... mit Deiner Zeit ?
... mit Deinen Kräften und Nerven ?
... mit Deinem Organismus ?
... mit Deinen besonderen Fähigkeiten ?
... mit Deinem Umfeld ?
... mit Deinen Mitmenschen ?

3. Wo kommst Du gerade her ?
Wo stehst Du zur Zeit ?
Wo willst Du eigentlich hin ?

4. **Womit verbringst Du zur Zeit die meiste Zeit ?
Wer oder was beschäftigt Dich zur Zeit am meisten ?**

5. **Wer oder was kostet Dich zur Zeit die meiste Energie ?
Woher beziehst Du zur Zeit Deine Energie ?**

6. **Wo (in welchen Bereichen Deines Lebens) erfährst Du zur Zeit die größten
Umwälzungen ?
Wo (in welchen Bereichen) befindest Du Dich gerade in ruhigen Gewässern ?**

7. **Wo stehst Du vor Mauern und siehst keine Möglichkeit des Fortschritts ?
Wo wünschst Du Dir in Deinem Fortschreiten feste Orientierungspunkte ?**

Wenn Du Deine Bestandsaufnahme genauer unter die Lupe nimmst, was ist bei Dir stärker vertreten ? Die Gegenwart oder die Vergangenheit, also das, *was ist* oder das *was war* ? Und wie viel Prozent Deiner Bestandsaufnahme sind schon zukünftigen Entwicklungen gewidmet ?

Du meinst, das gehört nicht hierhin ?

Ich meine doch, denn die Zukunft ist gleichermaßen Bestandteil Deiner Gegenwart wie die Vergangenheit. Die Zukunft hat ein anderes Gewicht als die Vergangenheit. Sie ist weitaus gewichtiger und bedeutender. Und deshalb solltest Du alle Anstrengungen darauf konzentrieren, Deine Zukunft zu gestalten.

Und es ist Deine Entscheidung, worauf Du Dich dabei konzentrierst. Wenn Du Dich auf Deine Vergangenheit konzentrierst, wirst Du in der Gegenwart nichts mehr bewegen können. Wenn Du Dich hingegen auf die Zukunft konzentrierst, dann wirst Du in der Gegenwart ansetzen können, um das zu realisieren, was Du Dir wünschst.

Mit der Bestandsaufnahme habe ich Dich dort abholen wollen, wo Du Dich möglicherweise befindest. Als Personal-Coach erlebe ich es, dass die meisten Menschen mit ihrer „Vergangenheitsbewältigung“ beschäftigt sind und nicht mit ihrer „Zukunftsgestaltung“.