

Der Lebensfreude-Kompass

Persönliche Standortbestimmung – fünf
Blickrichtungen auf ein erfülltes Leben

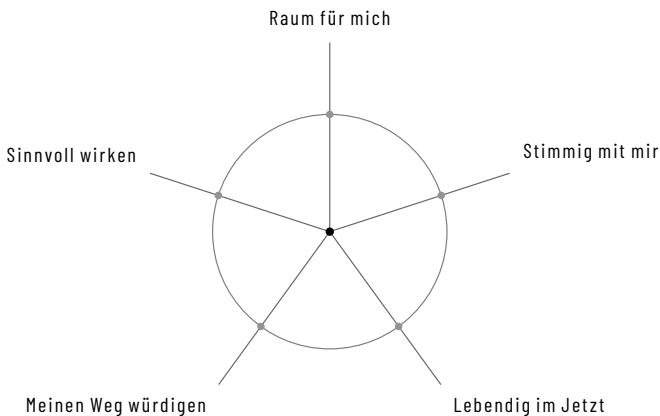
Die neun Wege aus Teil III führen alle in denselben Raum. Aber sie führen nicht bei jedem Menschen gleich weit, und sie sind nicht in jeder Lebensphase gleich begehbar. Der eine hat Nähe im Überfluss und kommt nicht zur Ruhe; die andere hat Stille genug und vermisst die Menschen. Was fehlt, ist selten alles auf einmal. Meist ist es eines – und genau das ist schwer zu sehen, solange man mittendrin steht.

Dafür ist dieser Kompass gedacht. Lebensfreude hat mehr als eine Quelle; angeregt durch das 4+1-Felder-Modell von Friedemann Schulz von Thun, bei dem ich selbst lernen durfte, richtet er den Blick auf fünf unterschiedliche Seiten eines erfüllten Lebens. Dabei geht es nicht um die Bilanz der letzten Wochen. Es geht um Ihr Leben im Ganzen: um den Blick zurück auf das, was war und was Sie geworden sind, und um die Frage, wohin es von hier aus gehen könnte. Er zeigt keine

endgültige Wahrheit, sondern eine Standortbestimmung – und die genügt, um zu erkennen, wo der Blick sich gerade lohnt.

Die fünf Blickrichtungen

- **Raum für mich** – Wünsche, Bedürfnisse, Freude und Genuss.
- **Sinnvoll wirken** – Werte leben und zu etwas Bedeutsamem beitragen.
- **Meinen Weg würdigen** – Erfahrungen würdigen, Brüche integrieren und nach vorn schauen.
- **Lebendig im Jetzt** – Gegenwärtigkeit, Verbundenheit und Staunen.
- **Stimmig mit mir** – dem inneren Kompass folgen und eigene Möglichkeiten entfalten.



Die fünf hängen zusammen wie die Wege im Kreis: Wer Raum für sich findet, wirkt gelassener; wer seinen Weg würdigen kann, lebt leichter im Jetzt. Ein niedriger Wert ist deshalb kein Mangel, sondern ein Hinweis – und oft der Anfang einer Aufwärtsspirale.

So gehen Sie vor

- Beziehen Sie Ihre Antworten auf Ihr Leben im Ganzen, so wie Sie es heute überblicken – auf das, was hinter Ihnen liegt, und auf das, was vor Ihnen liegt. Nicht auf einen einzelnen Tag und nicht auf die letzten Wochen.
- Lesen Sie jede Aussage und markieren Sie spontan genau eine Zahl von 1 bis 5.
- Für die Auswertung werden alle 25 Antworten benötigt.

Ihr erster Gesamteindruck

Bevor Sie beginnen, eine einzige Frage – ohne langes Nachdenken: Alles in allem, wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = GAR NICHT ZUFRIEDEN

10 = VOLLKOMMEN ZUFRIEDEN

Dieser Wert gehört nicht zum Punktwert. Später können Sie prüfen, ob Ihr erster Eindruck zu Ihrem differenzierten Profil passt.

1 = TRIFFT GAR NICHT ZU · 2 = TRIFFT EHER NICHT ZU · 3 = TEILS/TEILS · 4 = TRIFFT EHER ZU · 5 = TRIFFT VÖLLIG ZU

1 · Raum für mich

Wünsche, Bedürfnisse, Freude und Genuss

1 Ich weiß, welche Wünsche und Bedürfnisse mir persönlich wichtig sind.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2 In meinem Alltag ist Raum für Dinge, die mir wirklich guttun.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3 Freude und Genuss erlaube ich mir, ohne sie mir erst verdienen zu müssen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 4 Ich setze wenigstens einen meiner Wünsche in konkrete Schritte um.
- 5 Mein gegenwärtiges Leben enthält genügend von dem, wonach ich mich sehne.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2 · Sinnvoll wirken

Werte leben und zu etwas Bedeutsamem beitragen

- 6 Vieles von dem, was ich tue, fühlt sich für mich bedeutsam an.
- 7 Ich kann erkennen, wem oder was mein Beitrag zugutekommt.
- 8 Ich bringe mich für Menschen, Aufgaben oder Anliegen ein, die mir wichtig sind.
- 9 Mein Handeln stimmt im Wesentlichen mit meinen Werten überein.
- 10 Ich fühle mich mit etwas verbunden, das über meine eigenen Bedürfnisse hinausreicht.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3 · Meinen Weg würdigen

Erfahrungen würdigen, Brüche integrieren und nach vorn schauen

- 11 Ich kann meinen bisherigen Lebensweg mit seinen Brüchen als meinen Weg annehmen.
- 12 Ich sehe, was ich in meinem Leben bewältigt, gelernt oder geschaffen habe.
- 13 Schwierige Kapitel gehören zu meiner Geschichte, ohne sie im Ganzen zu bestimmen.
- 14 Ich empfinde Wertschätzung für wichtige Menschen, Begegnungen oder Erfahrungen meines Lebens.
- 15 Ich blicke mit Neugier auf das, was meine Geschichte noch bereithält.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4 · Lebendig im Jetzt

Gegenwärtigkeit, Verbundenheit und Staunen

- 16 Ich erlebe Momente, in denen ich einfach da sein kann, ohne etwas leisten zu müssen.
- 17 Ich nehme kleine gute Augenblicke bewusst wahr.
- 18 Ich kann mich auf den Moment einlassen, statt innerlich schon beim Nächsten zu sein.
- 19 Ich spüre Verbundenheit – mit Menschen, der Natur oder dem Leben selbst.
- 20 In meinem Alltag gibt es stille Formen der Freude oder des Staunens.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5 · Stimmig mit mir

Dem inneren Kompass folgen und eigene Möglichkeiten entfalten

- 21 Ich treffe wichtige Entscheidungen im Einklang mit meinem inneren Kompass.
- 22 Ich lebe Seiten von mir, die wirklich zu mir gehören.
- 23 Ich nutze und entwickle Fähigkeiten, die in mir angelegt sind.
- 24 Ich komme voran, ohne mich dabei zu verbiegen.
- 25 Mein Leben fühlt sich in wesentlichen Bereichen stimmig mit der Person an, die ich sein möchte.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ihre fünf Kompasswerte

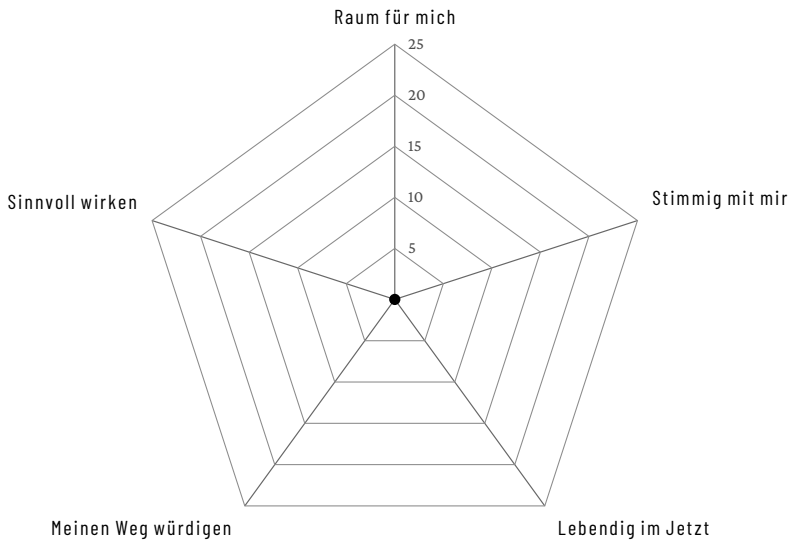
Addieren Sie die fünf Antworten jeder Blickrichtung. Danach können Sie die fünf Werte zu einem Gesamtwert zusammenzählen.

Raum für mich	1 + 2 + 3 + 4 + 5	_____ / 25
Sinnvoll wirken	6 + 7 + 8 + 9 + 10	_____ / 25
Meinen Weg würdigen	11 + 12 + 13 + 14 + 15	_____ / 25
Lebendig im Jetzt	16 + 17 + 18 + 19 + 20	_____ / 25
Stimmig mit mir	21 + 22 + 23 + 24 + 25	_____ / 25

Gesamtwert Summe der fünf Bereichswerte – zur Einordnung, _____ / 125
nicht als Ziel

Ihr Kompassprofil

Tragen Sie die fünf Werte ein: Markieren Sie auf jeder Achse die Punktzahl und verbinden Sie anschließend die Markierungen. Die Form ist Ihr persönliches Profil – keine Bewertung.



Was die Bereichswerte bedeuten können

- **5–12 Punkte** • Der Bereich ist derzeit wenig zugänglich oder deutlich überdeckt.
- **13–17 Punkte** • Der Bereich ist in Ansätzen spürbar, trägt aber noch nicht verlässlich.
- **18–21 Punkte** • Der Bereich ist gut verfügbar und bereits eine tragende Quelle.
- **22–25 Punkte** • Der Bereich ist stark verankert und im Alltag besonders zuverlässig zugänglich.

Ein möglichst hoher oder vollkommen ausgeglichener Wert ist kein Ziel. Lebensphasen setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Fragen Sie sich vor allem, ob Ihr Profil zu dem Leben passt, das Sie führen möchten.

Und dann: Nehmen Sie sich nicht alle fünf vor. Nehmen Sie die niedrigste Blickrichtung – und davon einen einzigen Weg aus Teil III, der dorthin führt. *Raum für mich* findet über Entspannung und Schlaf, über Bewegung, über Ernährung und Genuss; *sinnvoll wirken* über positives Verhalten und über Glaube und Spiritualität; *meinen Weg würdigen* über die Gedanken üben; *lebendig im Jetzt* über Spaß, Vergnügen und Freude und über Meditation und Yoga; *stimmig mit mir* über Liebe und positive soziale Interaktion. Ein Weg genügt. Die anderen folgen von allein.

Zwei Fragen, die bleiben

Ein Ergebnis ist nur so viel wert wie das, was daraus wird. Der Blick zurück hat gezeigt, was trägt; diese beiden Felder richten ihn nach vorn. Sie sind der eigentliche Kompass – alles davor war nur die Anfahrt.

Mein wichtigster Gedanke aus dem Profil:

Ein kleiner, freundlicher Schritt für die nächsten sieben Tage:

Der Kompass online

Diesen Bogen gibt es auch als interaktive Fassung: Sie kreuzen am Bildschirm an, die Auswertung erscheint von selbst, und Sie erhalten Ihr Profil als Bild. Alles läuft dabei in Ihrem Browserfenster – es wird nichts gespeichert und nichts übertragen; was bleiben soll, sichern Sie als PDF oder drucken es aus. Zu finden auf **cornelia-wirth.de**, wo auch der Selbsttest zu meinem Buch „Mental fit statt Mental Load“ liegt.

Einordnung

Der Lebensfreude-Kompass ist ein eigenständig formulierter Reflexionscheck in Erprobung. Er ist kein psychometrisch validierter Test und ersetzt keine medizinische oder psychologische Diagnostik. Die Kategorien, Aussagen und die Auswertung stammen von mir; es ist kein offizieller Test des Schulz von Thun Instituts. Die Anregung verdanke ich Friedemann Schulz von Thun: „Erfülltes Leben. Ein kleines Modell für eine große Idee“ (Carl Hanser Verlag, 2021).