

„In 10 Minuten mehr Klarheit über Ihre aktuelle Situation bekommen“

Diese tolle Übung ist einfach, hat aber eine enorme Wirkung. Das merkt man aber erst, nachdem man sie ausprobiert hat. Also vielleicht jetzt gleich einfach mal versuchen.

Anleitung: Bitte schreiben Sie ganz spontan 10 Dinge auf, die in Ihrem Leben gut sind (**Pluspunkte**) sind und 10 Dinge, die Sie sich anders wünschen würden (**Minuspunkte**).

Plus-Punkte	Minus-Punkte
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Beispiele für Plus-Punkte: Habe einen Job. Kinder sind gesund. Mein Hobby „Malen“ macht mir Spaß. **Beispiele für Minus-Punkte:** Job ist langweilig. Verdiane zu wenig. Zu dick.

Nachdem Sie jeweils 10 Punkte gesammelt haben (die Liste muss nicht vollständig sein und wenn es weniger als 10 Punkte sind, ist es auch nicht schlimm), markieren Sie Ihre Punkte mit Kürzeln:

- (M)** Hier könnte ich etwas tun, damit ich davon noch mehr bekomme.
- (G)** Das will ich noch bewusster genießen und dankbarer dafür sein, dass ich das habe.
- (N)** Daran kann oder will ich nichts ändern, deswegen akzeptiere ich es besser wie es ist.
- (S)** Das will ich ändern, aber erst später. Bis dahin rege ich mich nicht darüber auf.
- (!)** Diesen Punkt werde ich als nächstes ändern und konkrete Schritte unternehmen.

Das **Grundprinzip** ist ganz einfach. Sie schaffen sich kurz Klarheit über Ihre Situation, indem Sie schauen, was die Plus- und Minus-Punkte in Ihrem Leben sind. Und dann treffen Sie durch das Vergeben der Kürzel einige, kleine Entscheidungen, wie Sie mit den augenblicklichen Plus- und Minus-Punkten in Ihrem Leben umgehen wollen. Und dadurch gewinnen Sie ein klein wenig mehr Kontrolle über Ihr Leben.

Übrigens: Diese Übung stammt aus unserem [Coaching-Programm](#). Dort erfahren Sie auch, was Sie, ausgehend von den Erkenntnissen dieses Formulars, konkret tun können, um Ihr Leben Schritt für Schritt zu verbessern.