

Deine Lebensvision

Klarheit gewinnen und ins Handeln kommen

Reflexionsübungen & Transferplan – von der Richtung zum konkreten nächsten Schritt.

Eine klare Lebensvision beantwortet nicht jede Frage des Lebens. Sie kann aber Orientierung geben, wenn Entscheidungen schwierig werden, Prioritäten miteinander konkurrieren oder der nächste Schritt unklar ist.

Die folgenden Reflexionsübungen verbinden die praktische Coaching-Erfahrung von **PurposeCoach®** und **Philipp Fuchs** mit etablierten psychologischen Ansätzen zu Purpose, Zielsetzung und Selbstreflexion.

PurposeCoach® begleitet Menschen dabei, ihre persönlichen Stärken, Werte, Ziele und ihre individuelle Ausrichtung klarer zu erkennen. Die Übungen dieses Transferplans sind aus dieser praktischen Arbeit entstanden und sollen helfen, aus allgemeinen Wünschen eine persönlich stimmige Richtung und daraus konkrete nächste Schritte abzuleiten.

Was ist eine Lebensvision?

Eine Lebensvision ist ein persönliches Zukunftsbild davon, wie ein Mensch leben, handeln und wirken möchte. Sie verbindet Werte, Stärken, gewünschte Lebensbereiche und langfristige Ziele zu einer übergeordneten Richtung.

Eine Lebensvision ist damit mehr als ein einzelnes Ziel. Ein Ziel beantwortet:

„Was möchte ich erreichen?“

Eine Lebensvision geht einen Schritt weiter:

„Wie möchte ich leben – und welcher Mensch möchte ich dabei sein?“

Sie muss nicht jedes Detail der Zukunft festlegen. Ihr Wert liegt vielmehr darin, **Orientierung für Entscheidungen im Heute** zu schaffen.

Was ist ein Transferplan?

Ein Transferplan übersetzt Erkenntnisse und Ziele in konkrete Handlungen für den Alltag. Er legt fest, welche nächsten Schritte wann und wie umgesetzt und anschliessend reflektiert werden. Damit bildet er die Brücke zwischen:

Erkennen → Entscheiden → Handeln → Reflektieren → Verankern

Eine Lebensvision ohne Transfer kann eine schöne Vorstellung bleiben. Der Transferplan stellt deshalb die entscheidende Frage:

Was tue ich konkret anders, weil ich meine Richtung kenne?

Warum kann eine Lebensvision hilfreich sein?

Psychologische Forschung beschäftigt sich unter anderem mit dem Konzept **Purpose in Life** – also dem Erleben von Richtung, Zielorientierung und persönlicher Bedeutung.

McKnight und Kashdan beschreiben Purpose als einen Prozess, der Lebensziele definiert und persönliche Bedeutung schafft. Das Verfolgen und Erreichen persönlich relevanter Ziele kann dabei eine Quelle von Engagement und Sinn darstellen.

Auch eine systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse von **Czekierda et al.** mit **66 Studien und insgesamt 73.546 Personen** fand einen positiven Zusammenhang zwischen „Meaning in Life“ und körperlicher Gesundheit. Die Zusammenhänge waren insgesamt **schwach bis moderat**. Es handelt sich um Korrelationen – sie dürfen nicht als Beweis dafür verstanden werden, dass eine Lebensvision automatisch bessere Gesundheit verursacht.

Was bedeutet das für die praktische Arbeit?

Eine Lebensvision ist kein Erfolgsversprechen. Sie kann aber einen Bezugsrahmen schaffen, anhand dessen Menschen ihre Entscheidungen, Ziele und Prioritäten überprüfen können.

Lebensvision oder einfach weitermachen?

Mit einer klareren Lebensvision	Ohne klare persönliche Ausrichtung
Entscheidungen können an persönlichen Werten und Zielen geprüft werden.	Entscheidungen orientieren sich leichter nur an kurzfristigen Umständen.
Prioritäten lassen sich bewusster setzen.	Dringende Themen können wichtige Themen verdrängen.
Langfristige Ziele erhalten einen persönlichen Zusammenhang.	Einzelne Ziele können unverbunden nebeneinanderstehen.
Fortschritte können anhand der gewünschten Richtung reflektiert werden.	Erfolg wird möglicherweise stärker anhand äusserer Erwartungen beurteilt.
Die Frage lautet: „Passt das zu meinem gewünschten Leben?“	Die Frage lautet häufiger: „Was muss ich als Nächstes erledigen?“

Wichtig: Eine Lebensvision garantiert weder Zufriedenheit noch Erfolg. Sie ist vielmehr ein Orientierungsinstrument.

Von der Vision zum konkreten Ziel

Eine Lebensvision sollte nicht bei allgemeinen Aussagen wie „Ich möchte glücklich und erfolgreich sein“ stehen bleiben. Fragen Sie konkreter:

- Was bedeutet ein gelungenes Leben für mich?
- Welche Werte sollen darin sichtbar werden?
- Welche meiner Stärken möchte ich häufiger einsetzen?
- Welche Menschen sollen einen wichtigen Platz darin haben?
- Wie möchte ich arbeiten?

- Wie möchte ich mit meiner Zeit umgehen?
- Welchen Beitrag möchte ich leisten?
- Was möchte ich in fünf oder zehn Jahren über mein heutiges Leben sagen können?

Danach folgt der Transfer: **Welche dieser Vorstellungen kann ich bereits in den nächsten sieben Tagen durch eine kleine Handlung sichtbar machen?**

Praxisbeispiel 1: Beruflich erfolgreich - aber ohne klare Richtung

Ausgangssituation

Ein Klient war beruflich erfolgreich und hatte mehrere Entwicklungsmöglichkeiten. Sein Problem war nicht ein Mangel an Optionen, sondern das Gegenteil: **Welche Möglichkeit passt wirklich zu mir?**

Anwendung

In der Reflexionsarbeit wurden berufliche Optionen nicht nur nach Status, Einkommen oder Karrierechancen beurteilt. Stattdessen wurden drei Fragen genutzt:

Welche Option passt zu meinen wichtigsten Werten?

Wo kann ich meine Stärken sinnvoll einsetzen?

Welche Entscheidung bringt mich meinem gewünschten Leben näher?

Veränderung

Die Lebensvision wurde dadurch zu einem persönlichen Entscheidungsfilter. Nicht jede attraktive Möglichkeit musste weiterverfolgt werden. Der Klient konnte seine Optionen klarer priorisieren und einen konkreten nächsten Schritt definieren.

Erkenntnis: Eine Lebensvision nimmt uns Entscheidungen nicht ab. Sie kann aber Kriterien liefern, anhand derer wir entscheiden.

Praxisbeispiel 2: „Ich weiss, was ich nicht mehr will.“

Ausgangssituation

Eine Klientin konnte sehr klar benennen, was sie verändern wollte: weniger Stress, weniger Fremdbestimmung und weniger Aufgaben, die ihr keine Energie gaben. Auf die Frage „Was möchten Sie stattdessen?“ fehlte jedoch zunächst eine klare Antwort.

Anwendung

Statt sofort neue Ziele festzulegen, reflektierte sie unterschiedliche Lebensbereiche und formulierte ein Zukunftsbild:

Wie möchte ich arbeiten?

Wie möchte ich Beziehungen gestalten?

Welche Werte sollen meinen Alltag bestimmen?

Wofür möchte ich mehr Zeit einsetzen?

Transfer

Aus der Vision wurde zunächst kein grosser Lebensumbau abgeleitet. Stattdessen definierte sie einen kleinen Schritt, der innerhalb der nächsten sieben Tage umgesetzt werden konnte.

Erkenntnis: Eine Lebensvision muss nicht sofort das ganze Leben verändern. Sie wird wirksam, wenn aus Orientierung konkrete Entscheidungen entstehen.

Was sagt die Forschung über Ziele?

Die Goal-Setting-Forschung von **Edwin Locke und Gary Latham** gehört zu den etablierten Forschungsrichtungen der Motivationspsychologie. Ihre Übersichtsarbeit fasst rund **35 Jahre empirische Forschung zur Zielsetzung** zusammen.

Ein zentrales Ergebnis: Spezifische und anspruchsvolle Ziele führen unter geeigneten Bedingungen häufig zu besseren Leistungen als unspezifische Aufforderungen, einfach sein Bestes zu geben.

Für die Arbeit mit einer Lebensvision ist dabei eine Unterscheidung wichtig:

Lebensvision = Richtung

Ziel = konkreter angestrebter Zustand

Transferplan = Umsetzung in Handlungen

Die Vision gibt also die Richtung vor. Ziele machen Teile dieser Richtung konkreter. Der Transferplan bringt sie in den Alltag.

Reflexionsübungen

Nehmen Sie sich bewusst Zeit und schreiben Sie von Hand. Die Linien sind Ihr Notizraum.

1. Mein persönlicher Lebenskompass · 20 Min.

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

- In meinem Leben möchte ich mehr ...
 - In meinem Leben möchte ich weniger ...
 - Meine wichtigsten Werte sind ...
 - Meine grössten Stärken möchte ich einsetzen für ...
 - Menschen sollen mich einmal als jemanden beschreiben, der ...
 - Wenn ich keine Angst vor der Meinung anderer hätte, würde ich ...
 - Eine Entscheidung, die besser zu meiner Lebensvision passen würde, ist ...
-
-
-

2. Vom Zukunftsbild zum 7-Tage-Transfer · 15 Min.

Wählen Sie jetzt einen einzigen Aspekt Ihrer Lebensvision. Nicht zehn. Nicht Ihr gesamtes Leben. Einen. Fragen Sie anschliessend: Was wäre ein konkreter Schritt, den ich innerhalb von sieben Tagen umsetzen kann?

- Welcher Aspekt meiner Vision ist mir aktuell am wichtigsten?
- Welche kleine Handlung macht ihn sichtbar?
- Wann genau setze ich sie um?
- Woran erkenne ich, dass ich sie umgesetzt habe?

Beispiel

Vision: „Ich möchte meine wichtigsten Beziehungen bewusster pflegen.“

Ziel: „Ich möchte wieder mehr Zeit mit Menschen verbringen, die mir wichtig sind.“

Transfer: „Ich reserviere am Donnerstagabend zwei Stunden für ein gemeinsames Essen und blockiere die Zeit heute im Kalender.“

So wird aus einer abstrakten Vorstellung eine beobachtbare Handlung.

3. Drei Fragen für jede wichtige Entscheidung · 10 Min.

Nutzen Sie Ihre Lebensvision künftig als Entscheidungsfilter. Prüfen Sie eine aktuelle Entscheidung anhand dieser drei Fragen:

- Passt diese Entscheidung zu meinen Werten?
- Kann ich dabei meine wichtigsten Stärken sinnvoll einsetzen?
- Bringt mich diese Entscheidung näher an das Leben, das ich führen möchte?

Dreimal „Nein“ kann ein Anlass sein, genauer hinzuschauen. Dreimal „Ja“ bedeutet nicht automatisch, dass eine Entscheidung richtig ist – aber es liefert einen wertvollen Ausgangspunkt für die Reflexion.

Wissenschaftliche Vertiefung

Purpose in Life

McKnight, P. E. & Kashdan, T. B. (2009): *Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-Being*. Die Autoren beschreiben Purpose als psychologisches System, das Ziele, persönliche Bedeutung und Motivation miteinander verbindet.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2758511/>

Meaning in Life und körperliche Gesundheit

Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L. & Luszczynska, A. (2017): *Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis*. Die Meta-Analyse umfasst 66 Studien mit insgesamt 73.546 Personen und fand schwache bis moderate Zusammenhänge zwischen Meaning in Life und körperlicher Gesundheit. Es handelt sich um Korrelationen und nicht um Kausalitätsnachweise.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2017.1327325>

Goal-Setting Theory

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2002): *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey*. Die Arbeit fasst jahrzehntelange Forschung darüber zusammen, unter welchen Bedingungen Ziele Motivation und Leistung beeinflussen.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Einordnung

Die Befunde sind bewusst vorsichtig formuliert: Sie beschreiben Tendenzen auf Gruppenebene und erlauben keine Aussage über den Einzelfall. Eine Lebensvision ist ein Orientierungsinstrument – kein Erfolgs- oder Gesundheitsversprechen.

Ihre Lebensvision muss nicht perfekt sein

Viele Menschen warten auf den Moment, in dem sie ihre „perfekte“ Lebensvision gefunden haben. Das ist nicht notwendig. Eine Lebensvision darf sich weiterentwickeln.

Beruf, Beziehungen, Erfahrungen und Prioritäten verändern sich. Deshalb kann es sinnvoll sein, die eigene Lebensvision regelmässig neu zu überprüfen.

Die entscheidende Frage lautet nicht: „Habe ich mein gesamtes Leben geplant?“ Sondern:

„Kenne ich meine Richtung gut genug, um meinen nächsten Schritt bewusst zu wählen?“

Ihr nächster Schritt

Schreiben Sie jetzt einen Satz:

Meine aktuelle Lebensvision lautet:

Der wichtigste Bereich, den ich verändern möchte:

Mein konkreter Schritt innerhalb der nächsten 7 Tage:

Wann setze ich ihn um?

© PurposeCoach® · www.purposecoach.ch · Kostenloses 30-Min-Gespräch buchen:
purposecoach.ch/erstgesprach