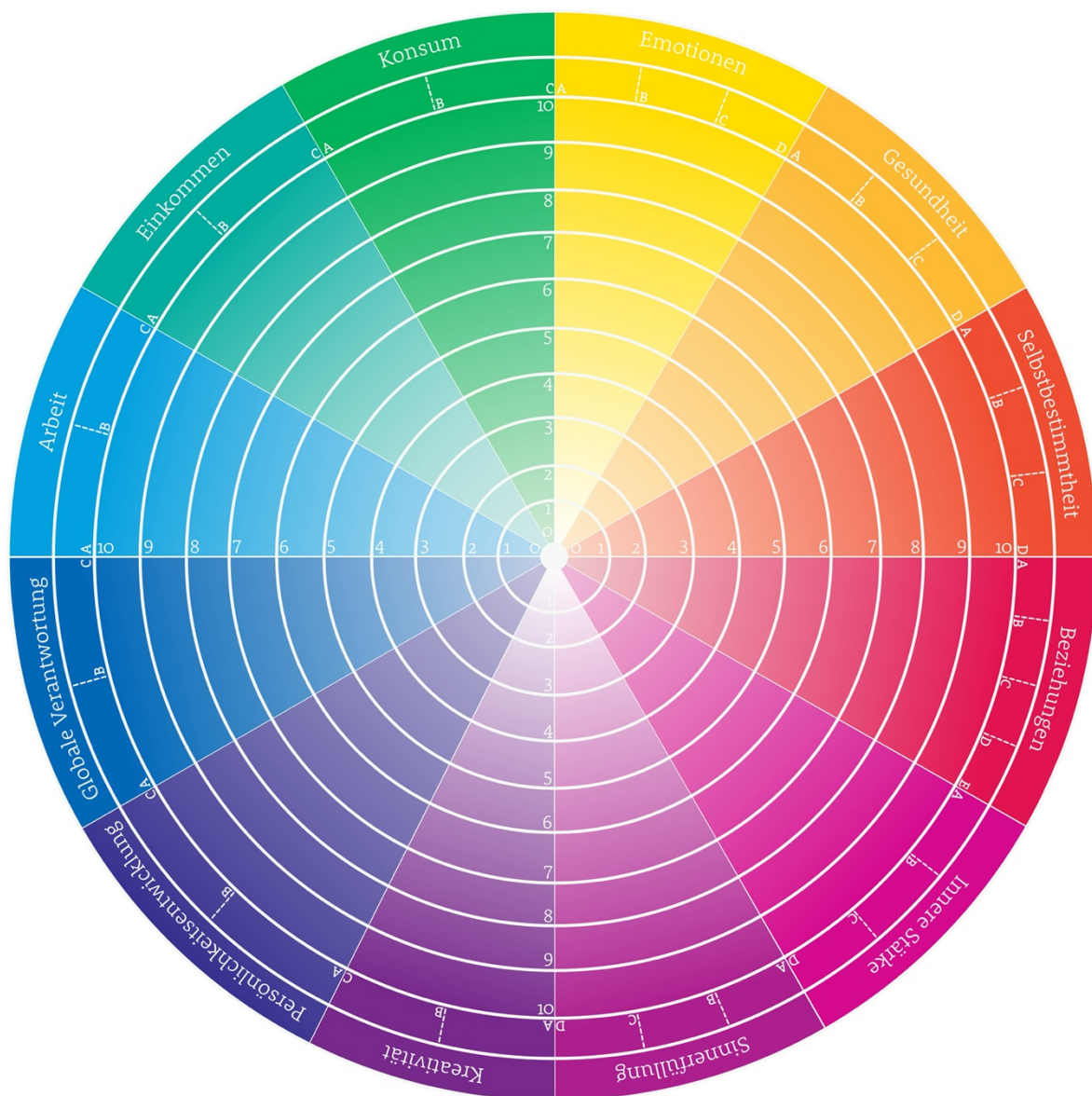


## DIE IST-ANALYSE

Lebensrad. Wheel of Life. Balance Wheel. Standortbestimmung. Diese Methode der Analyse der eigenen IST-Situation ist keine neue Erfindung von uns. Im Gegenteil. Es gibt sie schon ewig. Wir haben sie lediglich durch die eigene Anwendung auf uns sehr wichtige Bereiche hin modifiziert. Die Möglichkeit, visuell mit einem ganz einfachen Tool in sehr komplexe Themen einzutauchen, hat uns von Beginn an begeistert.



© 2021 Die GemüseManufaktur Birte & Thomas Weniger GbR

Du findest auf den folgenden Seiten eine kurze Einführung, was unserer Erfahrung nach für eine erfolgreiche IST-Analyse hilfreich ist, mit welchen Fragen du dich strukturiert durch die einzelnen Bereiche bewegst und was du mit den Ergebnissen anfängst. Wir halten nichts

davon, dir zu erzählen, wie du deine IST-Analyse zu machen hast. Lieber erzählen wir dir, wie wir es machen. Das regt wesentlich eher die eigenen Ideen und Inspirationen an. Und genau diesen Zustand empfinden wir als den idealen für die eigene IST-Analyse.

Veränderungen bei den einzelnen Bereichen oder Fragestellungen vorzunehmen, steht dir selbstverständlich frei. Dies ist ganz im Gegenteil erwünscht. Jeder von uns hat eine ganz persönliche, individuelle Lebensrealität mit zig Besonderheiten, die häufig nur du alleine richtig gut kennst.

Wir wünschen dir viel Freude, Erfolg, Kraft und Mut dabei dein Leben mit den Ergebnissen in die von dir gewünschten Bahnen zu lenken.

## UNSERE VORBEREITUNGEN

### MIT WEM ANALYSIERT'S SICH'S?

Zuerst ist wichtig für uns zu entscheiden, ob wir die Analyse alleine oder zu zweit (oder theoretisch auch zu mehreren) durchführen. Wir machen sie immer gemeinsam, da für uns als Paar alles andere keinen Sinn ergibt. Zwar beschreitet jeder von uns beiden auch eigene Wege, verlaufen diese jedoch auf einem gemeinsamen großen Pfad. So schaffen wir es seit fast 20 Jahren immer unsere gemeinsamen als auch unsere einzelnen Ziele zu erreichen.

Unsere gemeinsame IST-Analyse bedeutet, jeder macht seine eigene Analyse und wir legen die Ergebnisse dann nebeneinander. Die Auswertung und Ableitung von Zielen und Maßnahmen machen wir immer zusammen. Denn hier gilt es alle Karten auf den Tisch zu legen und einen gemeinsamen Plan zu entwickeln, mit dem wir uns beide wohlfühlen. Es gibt jedoch auch viele gute Gründe, die eine alleinige IST-Analyse sinnvoll erscheinen lassen können. Das musst jeder selber entscheiden.

### WO ANALYSIERT'S SICH'S?

Wir sorgen immer für eine positive, energiegeladene Atmosphäre, in der wir uns wohl fühlen. Die Sonne, Helligkeit und gutes Wetter lieben wir. Dann geht es uns meist blendend, wir haben eine tolle, positive Stimmung und sind voller Elan. Aber wir brauchen ebenso 100 % Privatsphäre ohne stille oder laute Zuhörer. Außerdem arbeiten wir gerne am Whiteboard. Musik, die wir lieben, läuft im Hintergrund. Der Tag gehört nur uns. Es stehen keine Termine an. Alle Störfaktoren wie Handy, Laptop oder Klingel sind abgeschaltet. Es ist eine Pause, meist in Form eines leichten Essens eingeplant, um bereits Erarbeitetes sacken lassen zu können.

Unsere Wahl fällt also meist auf unser Wohnzimmer, wobei wir das Ganze auch schon im Campingvan gemacht haben. Ein schönes Hotelzimmer oder eine Ferienwohnung können auch eine gute Wahl sein, um weit weg von allem Bekannten den Kopf frei zu bekommen. Das Ganze mitten in der Natur bei tollem Wetter zu machen, hat auch seinen Charme. Du

ahnst es vielleicht schon: Jeder muss die für sich ideale Umgebung & Atmosphäre selber definieren.

### WOMIT ANALYSIERT'S SICH'S?

Wir sind beides visuelle Typen. Je mehr Informationen und Komplexität, umso größer muss unsere Zeichenfläche sein. Deshalb haben wir bei unserer ersten IST-Analyse eine komplette Wohnzimmerwand mit Whiteboardfolie beklebt und diese schön groß mit unterschiedlichsten Farben vollgeschrieben bzw. gemalt. So fügten sich alle Einzelteile zu einem großen Bild zusammen. Wir verarbeiten Informationen wesentlich besser, wenn wir beide alles parallel sehen können. Heute reicht uns ein größeres Whiteboard. Im Campingvan taten es auch mehrere DIN A 4 Papiere (zusammengeklebt).

Manch anderer wird ein Blatt Papier bevorzugen oder den Bildschirm. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es muss einfach nur bestmöglich für alle Teilnehmer funktionieren.

Du kannst dir unsere IST-Analyse mit einem einfachen Drucker auf DIN A 4 ausdrucken oder mit der vierteiligen Version auf DIN A 2 zusammenkleben. Wir zeichnen uns bis heute unsere Analyse selber auf's Whiteboard.

### WIE ANALYSIERT'S SICH'S?

Ausgeschlafen und am besten grottenehrlich. Sonst würden wir es direkt bleiben lassen. Wenn etwas im Argen liegt, pinseln wir es extra groß, in rot an die Wand. Ebenso natürlich die positiven Themen. Beim ersten Mal haben wir wirklich jeden noch so kleinen Fakt, positiv wie negativ, an unsere Wohnzimmerwand geschrieben. „Viel hilft viel“ funktionierte hier tatsächlich einmal sehr gut. Unsere Erfahrung lautet: Beginnt bei uns im Kopf ein Satz mit „Naja eigentlich ...“ oder „Das passt schon ...“ oder „Das kommt ja nur ab und zu ...“ schreiben wir ihn extra groß an die Wand und sehen ganz genau hin.

Jeder von uns allen hat so individuell gelernt unterschiedlichste Dinge zu akzeptieren, zu schlucken, schön oder schlecht zu reden, zu ignorieren oder fokussieren usw., und dies seit teils vielen Jahren oder Jahrzehnten.

Wir haben uns antrainiert die Welt so zu sehen, wie sie ist und die Dinge beim Namen zu nennen. Das ist mal super toll und macht irre Freude. Ein anderes Mal tut es weh und ist frustrierend. Unserer Erfahrung nach nehmen die schlechten, die frustrierenden Momente sehr schnell sehr stark ab, weil wir uns von Beginn an ehrlich und nach unserem persönlichen Wertekompass mit allen Themen auseinandersetzen. So entstehen für uns nur noch selten unschöne Situationen. Und wenn, sind diese meistens als Risiko einkalkuliert und wir haben einen Plan zur Lösung in der Tasche. Das klappt natürlich nicht immer, aber mittlerweile verdammt oft. Es ist ein Lernprozess. Und dieser macht uns bis heute sehr viel Freude.

### *Unsere wichtigsten Punkte bei der Vorbereitung:*

- *wir entscheiden, wer analysiert*
- *wir sorgen für unsere beider Wohlfühlatmosphäre*
- *wir besorgen die Materialien, mit denen wir beide am besten arbeiten*
- *wir sind ausgeschlafen und nehmen kein Blatt vor unseren Mund*

### UNSERE DURCHFÜHRUNG

Halten wir's kurz. Wir setzen uns ein Zeitlimit, damit wir zeitliches Ziel vor Augen haben. Wenn wir am Ende jeder noch mehr Zeit benötigen für den Einzelteil unserer IST-Analyse, vereinbaren wir ein neues Zeitlimit. Aber unsere Erfahrung ist, dass ohne Zeitplanung alles schnell „aus dem Ruder läuft“. Dann verkrümmeln wir uns jeder in ein anderes Zimmer mit allem, was wir brauchen (z. B. etwas zu trinken und Musik), schnappen uns jeder ein möglichst großes Lebensrad, einen gut lesbaren Stift und fangen an zu überlegen und zu zeichnen.

Wir gehen alle Fragen der Reihe nach durch und beantworten diese mit Punkten von 0 bis 10. 0 bedeutet „ganz schlecht, nicht vorhanden, nicht toll etc.“. 10 bedeutet „mega stark, richtig gut, excellent etc.“. Die 0 findest du im Mittelpunkt des Lebensrades, die 10 auf der Außenlinie mit den Buchstaben der einzelnen Fragen.

Wir beantworten die Fragen für individuelle Zeiträume, die jeder selbst festlegen muss. Wichtig ist, dass der Zeitraum für uns selber ein bestimmtes Gewicht hat. Z. B. ist für uns bei der IST-Analyse irrelevant, ob wir uns in der letzten Woche oder im letzten Monat gut oder schlecht gefühlt haben. Uns interessiert, wie fühlen wir uns generell, seit längerem. Auch lassen wir Besonderheiten wie z. B. einen gebrochenen Finger lassen wir außer Acht. Wir wollen ein neutrales Bild über unseren allgemeinen Gefühlszustand erhalten, der für den größten unserer Zeit vorherrscht.

Bei Frage, ob unsere Arbeit wertgeschätzt wird, kann der Betrachtungszeitraum z. B. 10 Jahre betragen. Weil ich feststellen, dass wir seit 10 Jahren eine ganz tolle Wertschätzung oder auch gar keine erfahren.

Vielleicht fühlen wir uns erst seit zwei Monaten nicht mehr als Herr oder Frau über unsere eigene Zeit. Dann gilt es zu erörtern, woran das liegt.

So müssen wir für jede einzelne Frage den richtigen, zeitlich und inhaltlichen Betrachtungshorizont festlegen. Das ist manchmal gar nicht so leicht, weshalb unsere erste IST-Analyse auch einen ganzen Tag mit bestimmt noch einmal einem halbtägigen Review gebraucht hat.

Auch sind manche Fragen durchaus mit Auslegungsspielraum versehen. Wie aktiv ich meine Leben gestalten kann für den einen bedeuten, wie viel Sport er machen kann, für den anderen, wie viele unterschiedliche Ziele er bereisen kann. Der oder die Dritte kann sich vielleicht

körperlich nicht mehr so frei bewegen, wie er oder sie möchte. Dann bekommt die Frage nach Aktivität wieder eine neue Dimension. Das müssen wir alles selber definieren. Wir kennen uns selbst am besten. Diese Verantwortung liegt bei uns alleine.

Wenn wir fertig sind, verbinden wir alle Punkte mit Linien und erhalten ein Diagramm, welches Ausschläge zum positiven wie negativem zeigt. Es wäre gewiss schön, stünden wir bei allen Bereichen auf 10 Punkten. Dies ist aber weitgehend unrealistisch, wenn wahrscheinlich auch nicht unmöglich. Und ob dies unser Ziel sein muss, sei auch dahingestellt. Wenn ich mich fit fühle, aber nicht gleich den Eindruck habe, eine absolute Sportskanone zu sein, kann das für mich vollkommen ok sein.

Deshalb erklären wir auch die folgenden Fragen nicht weiter. Denn die ehrliche Definition und Tragweite einer jeden Frage ist Aufgabe unserer selbst. Nur beim elften Bereich des „Einkommens“ erläutern wir, was wir uns grundsätzlich dabei gedacht haben, damit es hier keine Unklarheiten gibt. Du wirst sehen, auch hier gibt es trotzdem viel Interpretationsspielraum, weil jeder ganz individuelle Vorstellungen hat, welche sich ggf. durch die IST-Analyse auch wieder verändern werden. Alles hängt miteinander zusammen. Wichtig ist für uns eine klare Vorstellung über unsere Ansprüche zu haben.

#### A Daseinsvorsorge

- sind meine Grundbedürfnisse gesichert (Ernährung, Wohnen, notwendige Versicherungen wie eine Haftpflichtversicherung, eine gewisse Mobilität, Teilhabe an sozialem Leben etc.)

#### B Wachstumsvorsorge

- kann ich mir Entwicklung leisten; Dinge wie Weiterbildungen, eine eigene Wohnung (Kauf oder genügend Rücklagen für Miete), individuelle Mobilität, besondere Ziele wie Reisen, einen großen Garten usw. leisten

#### C Altersvorsorge

- ist mein Lebensabend gesichert; wie und wo wohne ich dann, was habe ich zur Verfügung, um mein Leben so zu gestalten, wie ich es mir vorstelle

#### *Unsere wichtigsten Punkte bei der Durchführung:*

- *jeder startet alleine*
- *jeder definiert genau seinen zeitlichen und inhaltlichen Betrachtungshorizont und kann diesen erklären*
- *jeder erstellt sein eigenes Diagramm*
- *jeder erklärt seine IST-Analyse mit Maßnahmen dem anderen*



## DIE GEMÜSEMANUKTUR

### UNSERE 12 BEREICHE DES LEBENSRADES

#### EMOTIONEN

- A. WIE GUT FÜHLE ICH MICH?
- B. WIE POSITIV SIND MEINE GEDANKEN?
- C. WIE EHRlich BIN ICH ZU MIR SELBST?
- D. WIE EMPATHISCH BIN ICH GEGENÜBER ANDEREN?

#### GESUNDHEIT

- A. WIE GESUND ERNÄHRE ICH MICH?
- B. WIE HOCH IST MEIN FITNESSLEVEL?
- C. WIE AUSGESCHLAFEN FÜHLE ICH?
- D. WIE AUSGEGLICHEN FÜHLE ICH MICH?

#### SELBSTBESTIMMTHEIT

- A. WIE FREI FÜHLE ICH MICH?
- B. WIE SELBSTBESTIMMT VERPLANE ICH MEINE ZEIT?
- C. WIE BEWERTE ICH MEINE LEBENSQUALITÄT?
- D. WIE AKTIV GESTALTE ICH MEIN LEBEN?

#### BEZIEHUNGEN

- A. WIE AUSGEGLICHEN FÜHLT / FÜHLEN SICH DIE BEZIEHUNG(EN) IN MEINER PARTNERSCHAFT (EN) AN?
- B. WIE AUSGEGLICHEN FÜHLEN SICH DIE BEZIEHUNGEN IN MEINER FAMILIE AN?
- C. WIE AUSGEGLICHEN FÜHLEN SICH DIE BEZIEHUNGEN IN MEINEM FREUNDESKREIS AN?
- D. WIE AUSGEGLICHEN FÜHLEN SICH DIE BEZIEHUNGEN IN MEINEM NETZWERK AN?
- E. WIE INTENSIV UMGEBE ICH MICH MIT GLEICHGESINNTEN?

#### INNERE STÄRKE

- A. WIE GUT KENNE ICH MEINE KRAFTQUELLEN?
- B. WIE RESILIENT BIN ICH?
- C. WIE POSITIV IST MEIN MINDSET?
- D. WIE VIEL ACHTSAMKEIT SCHENKE ICH MIR BZW. MEINER UMWELT?

#### SINNERFÜLLUNG

- A. WIE VIEL ENGAGEMENT ZEIGE ICH BEI THEMEN, DIE MIR WICHTIG SIND?
- B. WIE VIEL VERANTWORTUNG ÜBERNEHME ICH FÜR MEIN HANDELN?
- C. WIE SINNERFÜLLT EMPFINDE ICH MEIN LEBEN?
- D. WIE VIEL MEHRWERT STIFTE ICH FÜR ANDERE?

#### KREATIVITÄT

- A. WIE GUT KOMME ICH IN MEINEN FLOW?
- B. WIE GUT KOMME ICH AN MEIN SCHÖPFERISCHES POTENZIAL, WENN ICH ES BRAUCHE?
- C. WIE GUT KANN ICH MEINE KREATIVITÄT AUSLEBEN?

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- A. WIE VIEL UNTERNEHME ICH FÜR MEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM?
- B. WIE SCHÄTZE ICH MEIN SELBSTBEWUSSTSEIN EIN?
- C. WIE VIELE ERFAHRUNGEN, DIE ICH MACHEN WOLLTE, HABE ICH WIRKLICH GEMACHT?

## GLOBALE VERANTWORTUNG

- A. WIE VIEL VERANTWORTUNG ÜBERNEHME ICH FÜR DEN PLANETEN?
- B. WIE VIEL VERANTWORTUNG ÜBERNEHME ICH FÜR LEBEWESEN UND DIE NATUR?
- C. WIE VIEL VERANTWORTUNG ÜBERNEHME ICH FÜR DIE GERECHTE TEILHABE ALLER?

## ARBEIT

- A. WIE ZUFRIEDEN BIN ICH MIT MEINER ARBEIT?
- B. WIE SEHR WIRD MEINE ARBEIT GEWERTSCHÄTZT?
- C. WIE SEHR KANN ICH MEINE ENERGIE UND SCHAFFENSKRAFT BEI MEINER ARBEIT UMSETZEN?

## EINKOMMEN

- A. WIE SEHR IST MEINE DASEINSVORSORGE GESICHERT?
- B. WIE SEHR IST MEINE WACHSTUMSVORSORGE GESICHERT?
- C. WIE SEHR IST MEINE ALTERSVORSORGE GESICHERT?

## KONSUM

- A. WIE BEWUSST KONSUMIERE ICH?
- B. WIE ERFÜLLEND EMPFINDE ICH MEIN KONSUMVERHALTEN?
- C. WIE GERECHT KONSUMIERE ICH?

## UNSERE AUSWERTUNG UND MAßNAHMEN

In unserem Falle legen wir beide fertigen IST-Analyse-Diagramme nebeneinander, jeder stellt seine Analyse dem anderen vor und erklärt, was er sich dabei gedacht hat und welche Maßnahmen er umsetzen möchte. Im Anschluss schauen wir zuerst, bei welchen Punkten wir die (annähernd) gleichen Ziele verfolgen und haken diese ab oder suchen nach Optimierungsoptionen, damit wir beide damit wohlfühlen; insbesondere, wenn es uns beide betrifft.

Dann schauen wir nach den Punkten, wo es nicht so läuft, wie wir uns es vorstellen und bilden uns ein gemeinsames Verständnis hierüber. Idealerweise eine gemeinsame Meinung. Wichtig ist, dass jeder genau versteht, was den anderen oder beide gemeinsam bewegt. Wir mussten auch durchaus schon mal debattieren, bis jeder von uns das Gleiche verstanden hatte. Aber sich diese Zeit zu nehmen, ist gerade wichtig. Zu viel Negatives resultiert aus schlechter oder fehlender Kommunikation.

Und dann suchen wir nach einzelnen oder gemeinsamen Lösungen. Als bei uns stand, wir fühlen uns nicht fit und auch körperlich nicht gut, haben wir Maßnahmen definiert wie Ernährung sukzessive umstellen und Sport machen. Auch haben wir definiert, wer für was

verantwortlich ist und wann was gemacht wird. Das kann dann bedeuten, eine ist verantwortlich eine vegetarische Ernährung zu recherchieren mit Rezepten, die beiden schmecken können. Der andere ist dann verantwortlich beide alle zwei Tage um 18:00 Uhr zum Joggen zu motivieren. Das ist wahrscheinlich noch ein einfaches Beispiel.

Wenn bei der IST-Analyse herauskommt, einer fühlt sich seit vielen Jahren bei seiner Arbeit nicht gewertschätzt, schlecht behandelt und zu schlecht bezahlt, ist das eine andere Situation, weil plötzlich vielleicht ein Teil der Daseinsvorsorge zur Diskussion steht.

Aber es ist die Gelegenheit, das Thema intensiv zu besprechen, die eigenen und gemeinsamen Ziele zu definieren und sich Maßnahmen mit einem verbindlichen Zeitplan zu überlegen, um die Situation für den einzelnen sowie beide in eine bessere Richtung zu entwickeln. Denn die meisten Dinge kann man selber erfolgreich in die Hand nehmen und verändern – unserer Erfahrung nach.

Bei manchen Themen braucht es Fantasie, bei anderen Mut und bei anderen vielleicht Herz, um die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Wir definieren immer zuerst Maßnahmen mit Verantwortungen, dann priorisieren wir diese zeitlich (denn es macht keinen Sinn, alles gleichzeitig anzugehen, da meist dann gar nichts passiert => lieber step bei step kleine und große Veränderungen feiern) und gehen direkt in die Umsetzung. Wenn wir einmal im Flow sind, tun alles, um auch drin zu bleiben.

Zum Schluss vereinbaren wir einen neuen Termin, an dem wir unsere gewollten Veränderungen und Maßnahmen kontrollieren, reflektieren und ggf. fortschreiben oder anpassen.

Wir wünschen dir und/oder euch, dass dieses Instrument des Lebensrades bei positiven Veränderungen dienlich ist und wünschen dir/euch ganz viel Erfolg dabei. Packt es an, gestaltet und verändert. Vielleicht schmerzt es zu Beginn auch mal. Mit und mit wird es immer besser.

*Unsere wichtigsten Punkte bei der Auswertung und Maßnahmendefinition:*

- *Feststellung gemeinsamer und einzelner Themenbereiche*
- *Herstellung eines gemeinsamen Verständnisses über alle Themen*
- *Definition von gemeinsamen und einzelnen Maßnahmen mit verbindlicher, zeitlicher Priorisierung*
- *Definition des nächsten Termins zur Entwicklungs- und Maßnahmenkontrolle bzw. Fortschreibung*

Bei Fragen sind wir super gerne behilflich.

Berti und Tommy