

# LEBENSKOMPASS

DEIN ARBEITSBUCH



MARTIN ALTHERR

# INHALT

Herzlich willkommen zu Deiner Lebensreise	2
Sieben Säulen Deines erfüllten Lebens	3
So startest Du optimal	4
Wie Du Deinen Lebenskompass optimal nutzt	5
Auswertungsbeispiel	8
Das Idealbild	9
Deine Auswertung	10
Kostenloser Lösungs-Call	11



# HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINER LEBENSREISE

Du hältst ein kraftvolles Werkzeug in Deinen Händen – ein Instrument, das Dich dabei unterstützen wird, Dein Leben bewusster zu gestalten und Deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Der Lebenskompass ist weit mehr als nur ein Quiz: Er ist Dein persönlicher Navigator für ein erfülltes und ausgewogenes Leben.



Ich freue mich aufrichtig darüber, dass Du Dich auf diesen Weg der Selbstentdeckung begibst. Diese Reise hat mein eigenes Leben nachhaltig verändert und bereichert mich bis heute. Nun ist es Zeit für Deine Transformation.

## **Dein persönlicher Wachstumsbegleiter für die nächsten Jahre**

Dein Lebenskompass ist nicht nur für den Moment gedacht – er wird Dich über Jahre hinweg begleiten und Dir dabei helfen, kontinuierlich zu wachsen und Dich weiterzuentwickeln. Dieses Workbook gibt Dir die Möglichkeit, Deine Lebenssituation immer wieder neu zu bewerten und Deine Fortschritte sichtbar zu machen.

Mit jedem neuen Durchgang wirst Du überrascht sein, wie sich Deine Werte verändert haben und in welchen Bereichen Du gewachsen bist. Dieser dynamische Prozess ermöglicht es Dir, Deine Entwicklung nicht nur zu spüren, sondern sie auch messbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. So behältst Du stets

den Überblick über Deinen Wachstumsprozess und kannst gezielt die nächsten Schritte planen.

Das Besondere daran: Du erhältst sofortiges, visuelles Feedback durch die grafische Darstellung Deiner Ergebnisse. Diese Momentaufnahme Deines Lebens wird zu einem wertvollen Orientierungspunkt für Deine weitere Entwicklung.

“Aufmerksam zu sein bedeutet den Fokus auch auf das zu richten was sich scheinbar ausserhalb des scheinbar Wichtigen abspielt“

~Martin Altherr

## DIE SIEBEN SÄULEN DEINES ERFÜLLTEN LEBENS

Die sieben Themenbereiche des Lebenskompass repräsentieren die fundamentalen Aspekte, die über Deine Lebensqualität und Dein Wohlbefinden entscheiden. Diese Bereiche sind sorgfältig ausgewählt, weil sie die größte Auswirkung auf Deine täglichen Erfahrungen und Dein langfristiges Glück haben.

Sie sind keine starren Kategorien – sie entwickeln sich dynamisch mit Dir weiter. Wenn Du bewusst an einem Bereich arbeitest, wirst Du oft feststellen, dass sich auch andere Bereiche positiv verändern. Diese Vernetzung macht das Leben so faszinierend und zeigt, wie kraftvoll gezielte Entwicklungsarbeit sein kann.



## So startest Du optimal

Beginne mit allen sieben Quizzen, um eine vollständige Standortbestimmung zu erhalten. Jedes Quiz besteht aus acht durchdachten Fragen, die verschiedene Facetten des jeweiligen Lebensbereichs beleuchten. Deine Punktzahlen trägst Du anschließend in die Vorlage ein – entweder digital in diesem Workbook oder auf einem Ausdruck.

Diese erste Bestandsaufnahme ist der Grundstein für Deine weitere Entwicklung. Sie zeigt Dir nicht nur, wo Du heute stehst, sondern auch, welche Bereiche das größte Potenzial für Dein Wachstum bieten.

FAMILIE

[ZUM QUIZ](#)

GESUNDHEIT

[ZUM QUIZ](#)

ABENTEUER

[ZUM QUIZ](#)

SPIRITUELLES BEWUSSTSEIN

[ZUM QUIZ](#)

REICHTUM & FÜLLE

[ZUM QUIZ](#)

LIEBE & BEZIEHUNGEN

[ZUM QUIZ](#)

GESCHÄFT & KARRIERE

[ZUM QUIZ](#)



# WIE DU DEINEN LEBENSKOMPASS OPTIMAL NUTZT

## **1. Spontane Selbstreflexion - Deine Momentaufnahme des Lebens**

Manchmal verspüren wir den Impuls, innezuhalten und zu schauen: "Wo stehe ich eigentlich gerade?" Der Lebenskompass ist Dein perfekter Begleiter für diese spontanen Momente der Selbstreflexion. Du kannst einzelne Bereiche durchgehen, die Dich gerade besonders beschäftigen, oder alle sieben Lebensbereiche auf einmal erkunden.

Diese ungezwungene Herangehensweise erlaubt es Dir, ohne Druck und Erwartungen einen ehrlichen Blick auf Dein Leben zu werfen. Vielleicht entdeckst Du dabei Aspekte Deines Lebens, die Du schon lange nicht mehr bewusst wahrgenommen hast. Oder Du stellst fest, dass sich in einem Bereich mehr getan hat, als Dir bewusst war. Nutze diese Erkenntnisse als Inspiration für spontane Veränderungen oder einfach als Bestätigung für das, was bereits gut läuft. Die grafische Darstellung Deiner Ergebnisse gibt Dir dabei ein sofortiges, visuelles Feedback über Deine aktuelle Lebenssituation.

## **2. Regelmäßige Standortbestimmung - Dein Lebensbarometer im Wandel der Zeit**

Das Leben ist ein fließender Prozess, und Veränderungen geschehen oft so allmählich, dass wir sie kaum bemerken. Durch eine regelmäßige Anwendung des Lebenskompass - idealerweise alle drei bis vier Monate - entwickelst Du ein feines Gespür für die Dynamik Deiner persönlichen Entwicklung.

Diese systematische Herangehensweise verwandelt Deinen Lebenskompass in ein kraftvolles Tracking-Tool, das Dir zeigt, wie sich Deine verschiedenen Lebensbereiche über die Zeit

entwickeln. Du wirst überrascht sein, welche subtilen Verschiebungen sichtbar werden: Vielleicht hat sich Deine berufliche Zufriedenheit durch eine kleine Veränderung im Arbeitsalltag verbessert, oder Deine Gesundheitswerte haben sich durch neue Gewohnheiten positiv entwickelt, ohne dass Du es bewusst wahrgenommen hast.

Diese Kontinuität hilft Dir auch dabei, die Wechselwirkung-en zwischen verschiedenen Lebensbereichen zu verstehen. Oft wirkt sich eine Verbesserung in einem Bereich positiv auf andere aus – oder zeigt Dir, wo Du möglicherweise zu viel Energie in einen Bereich investiert hast, während andere vernachlässigt wurden.

### **3. Strategisches Wachstum – Dein persönlicher Entwicklungsfahrplan**

Wenn Du bereit bist, Dein Leben bewusst und zielgerichtet zu gestalten, wird der Lebenskompass zu Deinem strategischen Partner für persönliches Wachstum. Nach einer vollständigen Bestandsaufnahme aller sieben Lebensbereiche identifizierst Du die zwei Bereiche mit den niedrigsten Punktzahlen – diese werden zu Deinen Wachstumsprioritäten.

Der Schlüssel liegt in der systematischen Herangehensweise: Nimm Dir die acht Fragen Deines gewählten Bereichs vor und setze Dir das konkrete Ziel, bei jeder Frage um mindestens einen Punkt zu wachsen. Das bedeutet nicht, dass Du alles gleichzeitig ändern musst, sondern dass Du fokussiert und schrittweise vorgehst. Drei Monate intensiver Arbeit in zwei Bereichen bringen oft mehr nachhaltige Veränderung als ein Jahr diffuser Bemühungen in allen Bereichen.

Nach diesem Quartal wechselst Du zu den nächsten beiden Bereichen mit den niedrigsten Werten. Dieser zyklische Ansatz stellt sicher, dass Du kontinuierlich an allen Aspekten Deines Lebens arbeitest, ohne Dich zu überfordern. Mit der Zeit entwickelst Du so ein ausgewogenes, erfülltes Leben, das Deinem persönlichen Idealbild immer näher kommt.

#### **4. Tiefe Verbindungen schaffen - Gemeinsam wachsen mit Partner und Freunden**

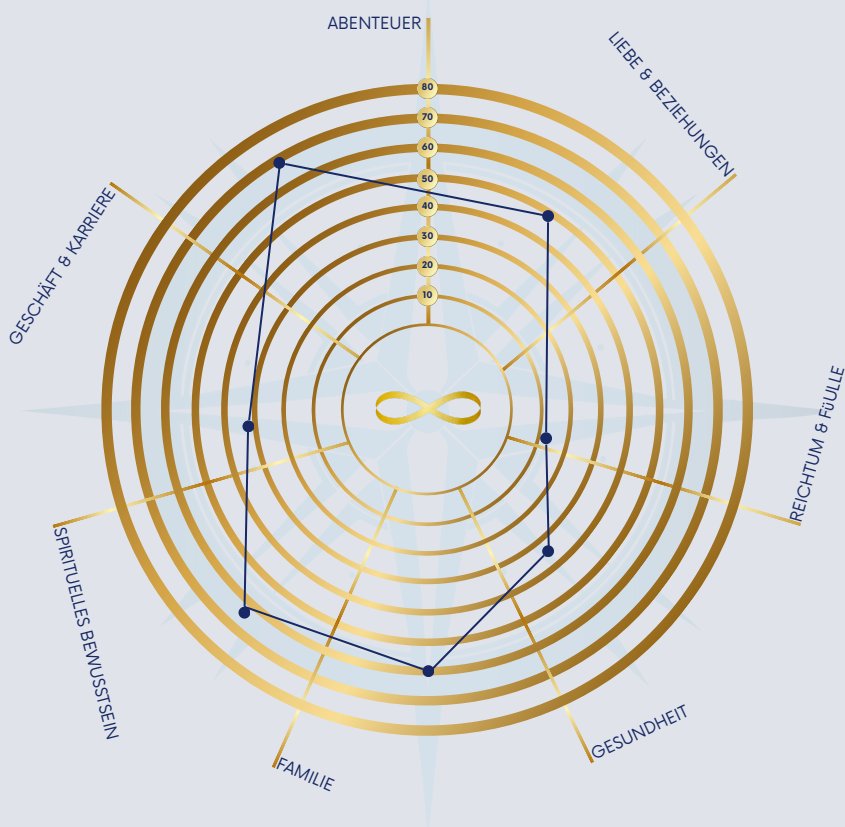
Der Lebenskompass entfaltet eine besondere Magie, wenn Du ihn mit Menschen teilst, die Dir nahestehen. Diese gemeinsame Reise durch die sieben Lebensbereiche öffnet Türen zu Gesprächen, die weit über den Alltag hinausgehen und echte Intimität und Verständnis schaffen.

Wenn ihr die Fragen gemeinsam durchgeht und eure Antworten miteinander teilt, entstehen Momente der Verletzlichkeit und Authentizität, die eure Beziehungen auf eine neue Ebene heben. Du erfährst nicht nur, wie Deine Liebsten über verschiedene Lebensbereiche denken, sondern auch, welche Träume, Ängste und Werte sie bewegen. Gleichzeitig hilft Dir das Verbalisieren Deiner eigenen Gedanken dabei, Dich selbst besser zu verstehen.

Diese Erfahrung kann besonders wertvoll für Paare sein, die sich in ihrer Beziehung weiterentwickeln möchten, oder für Freundschaften, die über oberflächliche Gespräche hinauswachsen sollen. Die strukturierte Art der Fragen schafft einen sicheren Rahmen für tiefe Gespräche und kann zu überraschenden Erkenntnissen über euch selbst und eure Beziehung führen.

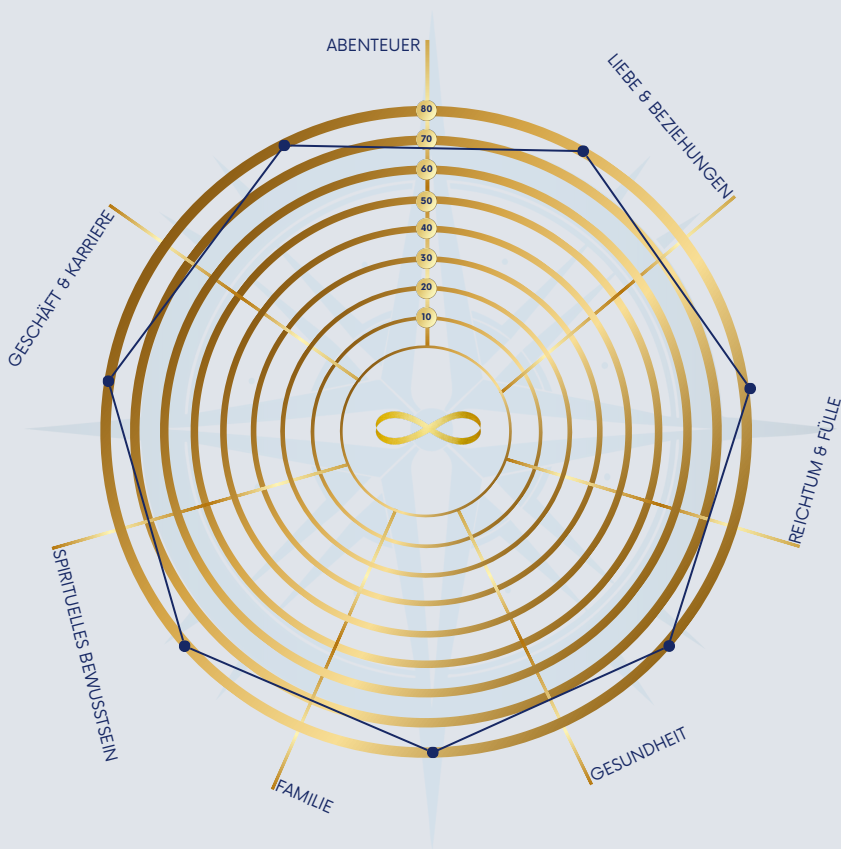


# AUSWERTUNGSBEISPIEL



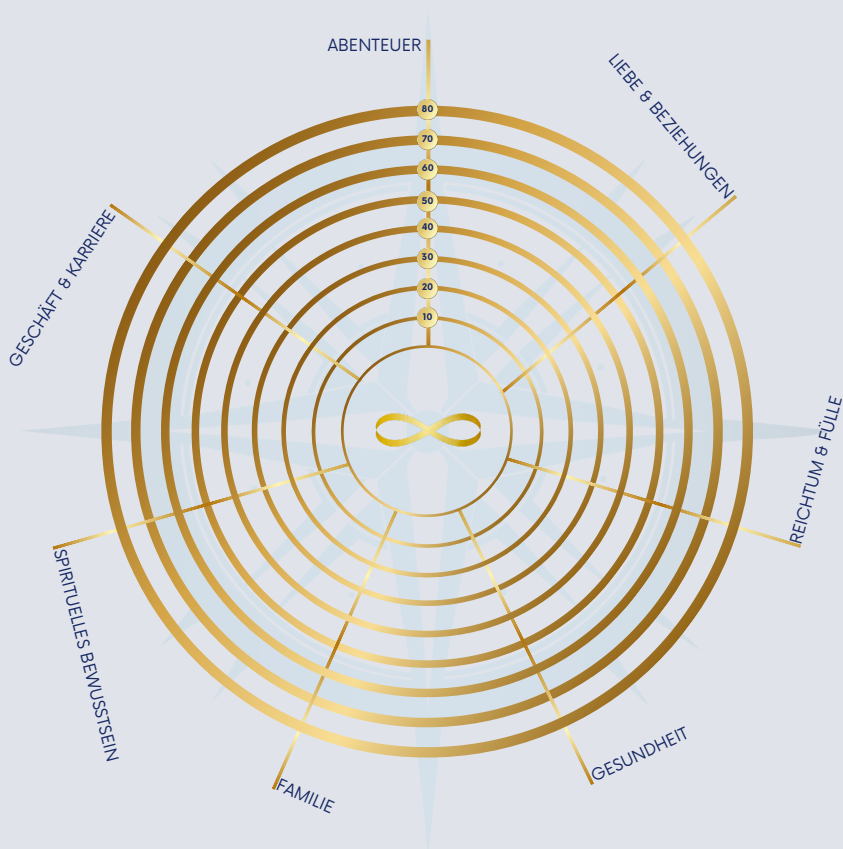
FAMILIE	48
GESUNDHEIT	25
ABENTEUER	80
SPIRITUELLES BEWUSSTSEIN	55
REICHTUM & FÜLLE	12
LIEBE & BEZIEHUNGEN	60
GESCHÄFT & KARRIERE	32

# DAS IDEALBILD



FAMILIE	80
GESUNDHEIT	80
ABENTEUER	80
SPIRITUELLES BEWUSSTSEIN	80
REICHTUM & FÜLLE	80
LIEBE & BEZIEHUNGEN	80
GESCHÄFT & KARRIERE	80

# DEINE AUSWERTUNG



FAMILIE

GESUNDHEIT

ABENTEUER

SPIRITUELLES BEWUSSTSEIN

REICHTUM & FÜLLE

LIEBE & BEZIEHUNGEN

GESCHÄFT & KARRIERE

---

---

---

---

---

---

---





Abenteuer

Spirituelles

Bewusstsein

Vibration  
Energielevel

Reichtum

Fülle

Achtsamkeit  
Verbindung

Liebe

Beziehung

Leadership  
Empathie

Geschäft

Karriere

Passion  
Talent

Familie

Gesundheit

Suchst du nach einer Lösung?

Buche einen kostenlosen  
30' Lösungs-Call!

BUCHE JETZT

