



AO 87 – Unterwegs

Modul 1: „Standortbestimmung“

1. Körper & Gesundheit

- **Warum Standortbestimmung?**
Energie, Belastbarkeit und Gesundheit ehrlich einschätzen.
- **Was gewinnen wir?**
Mehr Kraft, Klarheit und Handlungsfähigkeit.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Erschöpfung, Warnsignale übersehen, Leistungs- und Lebensqualität sinken.
- **Ermütigung:**
Der Körper ist kein Feind und kein Projekt – sondern ein Geschenk und Frühwarnsystem. Ehrlichkeit ist kein Scheitern, sondern Fürsorge.

Aufgabe:

Bewerte deine letzten 14 Tage ehrlich auf einer Skala von 1–10:

- Energie
- Schlaf
- Bewegung
- Ernährung
- Stress

Praxisfrage:

Was raubt mir aktuell am meisten Kraft, und was gibt mir Energie?

Ziel:

Nicht raten, sondern den körperlichen Standort sichtbar machen.

2. Seele & „innere Welt“

- **Warum Standortbestimmung?**
Gefühle, Stress, innere Konflikte und emotionale Realität wahrnehmen.
- **Was gewinnen wir?**
Selbstkenntnis, innere Freiheit und emotionale Stabilität.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Druck staut sich auf, Rückzug, Gereiztheit oder emotionale Abstumpfung entstehen.
- **Ermütigung:**
Gefühle machen dich nicht schwach. Verdrängte Wahrheit verliert keine Kraft – sie arbeitet nur im Schatten weiter.

Aufgabe:

Nimm dir 5 Minuten und vervollständige diese Sätze:



- Im Moment belastet mich ...
- Ich verdränge gerade ...
- Ich sehne mich nach ...
- Ich habe Angst vor ...
- Ich freue mich über ...

Praxisregel:

Nicht schön formulieren. Ehrlich benennen!

Ziel:

Die innere Realität benennen statt überspielen.

3. Geistlicher Standort / Beziehung zu Gott

- **Warum Standortbestimmung?**
Prüfen, ob Beziehung oder nur noch Routine vorhanden ist.
- **Was gewinnen wir?**
Orientierung, Frieden, geistliche Tiefe und neue Verbindung.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Innerliche Distanz, geistliches Funktionieren und schleichende Leere.
- **Ermutigung:**
Gott erschrickt nicht über deinen Ist-Zustand. Ehrlichkeit vor Gott ist kein Risiko – sondern der Ort, an dem Begegnung beginnt.

Aufgabe:

Beantworte ehrlich:

- Rede ich mit Gott nur über Probleme?
- Gibt es echte Nähe oder nur Gewohnheit?
- Wann habe ich zuletzt Gottes Gegenwart bewusst gesucht?
- Was steht aktuell zwischen mir und Gott?

Praxisübung:

10 Minuten Stille ohne Ablenkung, nur du und Gott.

Ziel:

Nicht Religiosität leben, sondern Beziehung.

4. Beziehungen

- **Warum Standortbestimmung?**
Nähe, Konflikte und Beziehungsqualität bewusst wahrnehmen.
- **Was gewinnen wir?**
Vertrauen, Verbundenheit und gesündere Beziehungen.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Entfremdung entsteht oft schleichend, nicht plötzlich.



- **Ermutigung:**
Schwierige Wahrheiten in Beziehungen anzusehen ist mutig. Liebe wächst nicht durch Vermeidung, sondern durch Wahrheit.

Aufgabe:

Notiere die drei wichtigsten Menschen in deinem Leben.

Dann bewerte jeweils von 1–10:

- Nähe
- Vertrauen
- Kommunikation
- Konfliktfähigkeit

Praxisfrage:

Welches Gespräch schiebe ich schon zu lange vor mir her?

Mini-Challenge:

Führe diese Woche genau dieses Gespräch.

Ziel:

Unsichtbare Distanz sichtbar machen.

5. Beruf, Berufung & Verantwortung

- **Warum Standortbestimmung?**
Prüfen, ob wir nur funktionieren oder bewusst gestalten.
- **Was gewinnen wir?**
Klarheit über Prioritäten, Sinn und Richtung.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Hamsterrad, Dauerstress oder jahrelanges Leben auf Autopilot.
- **Ermutigung:**
Es ist nie zu spät, sich neu auszurichten. Ein ehrlicher Blick heute kann Jahre blinden Laufens verhindern.

Aufgabe:

Schreibe spontan auf:

- Was kostet mich mein Alltag?
- Was erfüllt mich?
- Wo funktioniere ich nur noch?
- Wo spüre ich Sinn und Lebendigkeit?

Praxisfrage:

Lebe ich gerade bewusst oder nur beschäftigt?

Ziel:

Funktionieren von echter perspektivischer Ausrichtung unterscheiden.

6. Finanzen & Umgang mit Ressourcen

-



- **Warum Standortbestimmung?**
Verantwortung für Geld, Konsum und Lebensstil übernehmen.
- **Was gewinnen wir?**
Freiheit, Übersicht und bessere Entscheidungen.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Schulden, Druck und Abhängigkeiten wachsen meist im Verborgenen.
- **Ermütigung:**
Zahlen sagen nichts über deinen Wert – aber viel über deine aktuelle Realität.
Wahrheit schafft Handlungsspielraum.

Aufgabe:

Erstelle einen ehrlichen Überblick:

- Einnahmen
- Fixkosten
- Schulden
- unnötige Ausgaben
- Sparen / Vorsorge

Praxisregel:

Keine Schätzung. Echte Zahlen.

Praxisfrage:

Beherrsche ich mein Geld – oder beherrscht mein Geld mich?

Ziel:

Kontrolle durch Klarheit gewinnen.

7. Zeit & Lebensprioritäten

- **Warum Standortbestimmung?**
Prüfen, wofür unsere Lebenszeit tatsächlich draufgeht.
- **Was gewinnen wir?**
Fokus, bewussteres Leben und bessere Prioritäten.
- **Wenn wir es ignorieren:**
Jahre vergehen im Reagieren statt im Gestalten.
- **Ermütigung:**
Du musst nicht perfekt planen – aber du darfst aufwachen und anfangen. Jeder bewusste Schritt zählt.

Aufgabe:

Dokumentiere 3 Tage lang ehrlich:

- Arbeit
- Handy / Social Media
- Familie
- Erholung
- geistliche Zeit



- Leerlauf / Ablenkung

Praxisfrage:

Spiegelt mein Kalender meine Werte wider?

Ziel:

Den Unterschied zwischen Wunschleben und tatsächlich gelebtem Leben erkennen.

Abschluss - Die Kernfrage der Standortbestimmung

Wo stehe ich wirklich in allen sieben Bereichen?

Welcher Bereich braucht jetzt meine Aufmerksamkeit, nicht irgendwann, sondern als nächsten Schritt?

Die Standortbestimmung soll dich nicht entmutigen. Sie soll dir einen ehrlichen Ausgangspunkt schenken, von dem aus Veränderung möglich wird.

- Standortbestimmung ist kein Gericht.
- Sie ist Diagnose.
- Und Diagnose ist Hoffnung, weil man nur verändern kann, was man sich ehrlich anschaut.