



Mein Lebens-Verlauf = meine bisherige Lebens- Geschichte (eine Lebens-Rückschau von meiner Kindheit bis zum heutigen Tag)



Mein eigener, ganz persönlicher Lebens-Weg = meine bisherige Lebens-Geschichte

Mein Lebens-Verlauf - Die Grundvoraussetzung (Basis) für
einen Lebens-Verlaufs-Check, mit dem Ziel, dass Ihr Leben
zukünftig so verläuft, wie Sie es gerne hätten!

(Meine Lebens-Ausgangs-Analyse)

= Teil 1 meiner Lebens-Geschichte



Kostenlose Ausgangs-Analyse für Ihren persönlichen Lebensplan in Ihrem Lebens-Handbuch

2

Denkvorlage

Ein kostenloser Service der



Amicas Lebensschule - Gesund, Fit, Glücklich, Erfolgreich und Sinnerfüllt Leben,
Amicas Lebensplan - Lebensglück und pers. Erfolg strukturiert planen und systematisch erreichen,
Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351,
office@amicas.at - www.lebensschule.at – www.lebensplan.at – www.lebens-handbuch.at -
www.vorsorgeplan.at

Stand: 2025-08-14

Inhaltsverzeichnis

1	MEINE LEBENS-GESCHICHTE.....	4
2	TEIL 1 – MEIN BISHERIGER LEBENS-VERLAUF	5
3	ANLEITUNG.....	5
3.1	AUFGABENSTELLUNG, WIE UND WARUM DAS GEMACHT WERDEN SOLLTE	6
3.2	ARBEITSHINWEIS	6
3.3	INDEX.....	7
3.4	NACHDENK-HILFEN (...FALLS SIE NICHT MEHR WEITERWISSEN).....	7
4	DIE "GLÜCKSPYRAMIDE DER LEBENSQUALITÄT"	7
4.1	INFO.....	7
4.2	NORMSTRUKTUR	7
4.3	LEBENS- UND WIRTSCHAFTSBEREICHE	7
5	MEIN LEBENSVERLAUF - (A – UNSTRUKTURIERTE VARIANTE)	8
6	MEIN LEBENS-VERLAUF - (B – STRUKTURIERTE VARIANTE)	8
6.1	VISIONEN, SELBSTVERWIRKLICHUNG, SINNFINDUNG (LB)	8
6.2	WÜNSCHE, PLÄNE, LEBENSZIELE (LB).....	8
6.3	LEBENSREGELN UND HANDLUNGSRICHTLINIEN (LB)	8
6.4	ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION (LB).....	8
6.5	PERSÖNLICHKEITSBILDUNG U. -ENTWICKLUNG (LB)	8
6.6	LIEBE UND PARTNERSCHAFT (LB)	9
6.7	SOZIALES UMFELD, FREUNDSCHAFTEN (LB)	9
6.8	FREIZEIT, HOBBY, SPORT (LB).....	9
6.9	AUSBILDUNG U. BERUFUNG (LB)	9
6.10	GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG (LB).....	9
6.11	HEIM U. WOHNEN (LB)	9
7	DIE SELBST-ANALYSE MIT EIGEN-BEWERTUNG (AUFGABENSTELLUNG)	10
8	TEIL 2 – DER (ANALYTISCHE) RUNDUM-BLICK IN DIE GEGENWART	11
9	TEIL 3 – DER (ANALYTISCHE) AUS-BLICK IN DIE ZUKUNFT	12
9.1	MEINE ZUKUNFT SELBST GESTALTEN	12
9.2	MEIN LEBENSPLAN.....	13
9.3	MEIN LEBENS-HANDBUCH	14

1 Meine Lebens-Geschichte

Ab jetzt schreibe ich den weiteren Plan-Verlauf meiner Lebens-Geschichte selbst



4

Wenn Sie den besten Autor für das Erstellen ihrer ganz persönlichen Lebens-Geschichte suchen, werden Sie niemanden Besseren finden, als Sie selbst. Niemand weiß mehr, als Sie selbst über Ihren bisherigen Lebens-Verlauf, Ihre Wünsche, Träume und Sehnsüchte.

Schreiben Sie selbst rechtzeitig die „Geschichte Ihres Lebens auf dieser Erde!“, auch um rechtzeitig zu analysieren, ob

- ...alles so läuft, wie Sie es gerne hätten
- ...etwas gewaltig schief läuft, was Sie umgehend verändern müssen, bevor Ihnen "DIE ZEIT DAZU DAVONLÄUFT".

Starten Sie jetzt mit der Unterstützung der Amicas Lebensschule.

Ihre Lebens-Geschichte = ein sehr wichtiger Teil ihres Lebens-Handbuchs, sollte grundsätzlich 3 wichtige, chronologisch aufgeteilte Hauptbereiche haben:

- Teil 1) - Der (analytische) Rück-Blick in die Vergangenheit = der bisherige Lebens-Verlauf - (Hier gibt es eine fertige Denk-Vorlage der Lebensschule, die sie mit ihren persönlichen, individuellen Inhalten füllen können)

- Teil 2) - Der (analytische) Rundum-Blick in die Gegenwart, ihr aktuelles Leben auf dieser schönen Welt = die Lebens-IST-SOLL-Zustands-Analyse - (= fundiertes Analysesystem der Lebensschule)
- Teil 3) - Der (analytische) Aus-Blick in die Zukunft = der weitere Plan-Lebens-Verlauf nach eigenen Wünschen = ihre selbst gestaltete Zukunft mit einem persönlichen, konkreten Lebensplan in ihrem Lebens-Handbuch

Im Rahmen der SOLL-Zustands-Analyse der Lebensschule gibt es 2 sehr wichtige Übungen, die eine direkte Verbindung zu Ihrer Lebens-Geschichte haben. Dies betrifft:

- Meine Grabrede
- Meine letzte Stunde

2 Teil 1 – Mein bisheriger Lebens-Verlauf

Mein bisheriger Lebens-Verlauf = meine bisherige Lebens-Geschichte (eine Lebens-Rückschau von meiner Kindheit bis zum heutigen Tag)

Mein Lebens-Verlauf - Die Grundvoraussetzung (Basis) für einen Lebens-Verlaufs-Check, mit dem Ziel, dass Ihr Leben zukünftig so verläuft, wie Sie es gerne hätten! (Meine Lebens-Ausgangs-Analyse) = Teil 1 meiner Lebens-Geschichte!

5



Mein eigener, ganz persönlicher Lebens-Weg = meine bisherige Lebens-Geschichte

3 Anleitung

3.1 Aufgabenstellung, wie und warum das gemacht werden sollte

Wenn Sie Ihren bisherigen Lebens-Verlauf schriftlich zu Papier bringen, haben Sie grundsätzlich 2 Vorgangsweisen zur Auswahl:

- A) Die „unstrukturierte Variante“ – Sie schreiben einfach drauf los an Ihrer Geschichte, so wie es Ihnen in den Sinn kommt.
 - Versuchen Sie dabei, Ihr vergangenes Leben in Lebens-Bereiche einzuteilen. (Job, Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, Soziale Kontakte, etc.) – und blocken Sie ihre Notizen.
- B) Die „strukturierte, bewährte Variante“ – Sie halten sich vorwiegend an das jahrelang bewährte, genormte Sortier- und Ordnungssystem der Amicas Lebensschule mit den Lebens- und Wirtschaftsbereichen der „Glückspyramide der Lebensqualität“.

Egal, welche Vorgangsweise Sie wählen, wichtig ist es vor allem, zu Starten.

Aufgabenstellung:

6

- Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie eine schriftliche Lebens-Rückschau.
- Die ersten "greifbaren Erinnerungen" starten meist mit unserer Kindheit.
- Dabei spielt unsere Schulzeit bzw. unser weiterer Ausbildungs-Weg meist eine große Rolle.
- Beschreiben Sie Ihren bisherigen, eigenen, ganz persönlichen Lebens-Weg - Ihren Lebens-Verlauf bis zum heutigen Tage.
- Nehmen Sie das Ergebnis auf jeden Fall zum Erstgespräch mit Ihrem Lebens(glücks-)coach mit.

3.2 Arbeitshinweis

- ✓ Wenn Sie an Ihren Lebens-Verlauf in diesem Gesamtkonzept hier arbeiten, sollten Sie eine Verbindung in's Internet offen haben, da alle wesentlichen Informationen online verfügbar sind.
- ✓ Der leichtere bewährte Weg:
- ✓ Sie können sich beim Schreiben zumindest an die Haupt-Lebensbereiche der bewährten "Glückspyramide der Lebensqualität" halten.
- ✓ Wenn Sie mal aus irgendeinem Grund nicht mehr weiterwissen, dann nutzen Sie einfach die ausreichend zur Verfügung stehenden „Lebens-Situations-Analyse-Fragen“ – alleine, wenn Sie nur diese beantworten, haben Sie jede Menge Stoff über Ihr Leben.

3.3 Index

Schriftfarbe	Anleitung
Schwarz	Systemrelevante Informationen
Blau	Textbereiche zur Veränderung, Anpassung

3.4 Nachdenk-Hilfen (...falls Sie nicht mehr weiterwissen)

Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, eine Denkblockade haben oder ähnliches, dann stehen Ihnen viele Hilfen zur Verfügung:

- 1) In jedem Lebens- und Wirtschaftsbereich = 13 Bausteine der "Glückspyramide der Lebensqualität" stehen Ihnen, im jeweiligen Lebens-Bereich im Menüpunkt "B" jeweils ausgewählte Lebens-Situations-Analyse-Fragen zur Verfügung, deren Beantwortung sie garantiert wieder weiterbringt.
- 2) Unsere Sammlung der „Lebens-Analyse-Fragen – die Wichtigsten“ – um individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg und tiefe Erfüllung zu erleben.
- 3) Die Fragen aus der Erstellung der "Vorstellrunde" in der schriftlichen Variante im "Schulkollegen-Ordner" für die Organisation eines Klassentreffens über unser Serviceportal "Schulkollgen".
- 4) Sie kontaktieren in der Lebensschule im Bereich "Kontakt und Beratung" zur Unterstützung einen Lebens-Glücks-Coach

7

4 Die "Glückspyramide der Lebensqualität"

Info: <https://www.lebensschule.at/glueckspyramide>

4.1 Info

Info: <https://www.lebensschule.at/glueckspyramide/info>

4.2 Normstruktur

Info: <https://www.lebensschule.at/glueckspyramide/normstruktur>

4.3 Lebens- und Wirtschaftsbereiche

Info: <https://www.lebensschule.at/lebens-bereiche>

+++++

5 Mein Lebensverlauf - (A – unstrukturierte Variante)

6 Mein Lebens-Verlauf - (B – strukturierte Variante)

6.1 Visionen, Selbstverwirklichung, Sinnfindung (Ib)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-visionen-selbstverwirklichung-sinnfindung>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.2 Wünsche, Pläne, Lebensziele (Ib)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-wuensche-plaene-lebensziele>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.3 Lebensregeln und Handlungsrichtlinien (Ib)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-lebensregeln-und-handlungsrichtlinien>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.4 Zeitmanagement und Selbstorganisation (Ib)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-zeitmanagement-und-selbstorganisation>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.5 Persönlichkeitsbildung u. -entwicklung (Ib)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-persoenlichkeitsbildung>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.6 Liebe und Partnerschaft (lb)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-liebe-und-partnerschaft>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.7 Soziales Umfeld, Freundschaften (lb)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-soziales-umfeld>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.8 Freizeit, Hobby, Sport (lb)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-freizeit-hobby-sport>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.9 Ausbildung u. Berufung (lb)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-ausbildung-und-berufung>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.10 Gesundheit, Ernährung und Bewegung (lb)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-gesundheit-ernaehrung-bewegung>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

6.11 Heim u. Wohnen (lb)

Info: <https://www.lebensschule.at/lb-heim-und-wohnen>

[Textbereich für den Lebens-Verlauf in diesem Lebensbereich](#)

+++++

7 Die Selbst-Analyse mit Eigen-Bewertung (Aufgabenstellung)



Bewertung "Schlecht-Mittel-Gut"

Wenn Sie mit dem Aufschreiben Ihres bisherigen Lebens-Verlaufs fertig sind, dann machen Sie bitte eine Selbst-Analyse, indem Sie Ihren bisherigen Lebens-Verlauf einer Eigen-Bewertung unterziehen.

Seien Sie dabei unbedingt ehrlich zu sich selbst, denn Sie kennen ohnehin die eigene Wahrheit.

Verdrängen Sie nichts, reden Sie nichts schön, bleiben Sie unbedingt am Weg der Wahrheit, denn es geht jetzt um Ihr weiteres, zukünftiges Leben.

10

Markieren Sie, am besten in einem Textbearbeitungsprogramm (z. B. MS-Word)

A) Entwicklungen, die Sie grundsätzlich positiv bewerten, mit der FARBE GRÜN

B) Entwicklungen, die Ihnen weniger gefallen, wo Sie sich eine Änderung bzw. Verbesserung wünschen, mit der FARBE GELB

C) Entwicklungen, die Sie als gefährlich und gesundheitlich schädlich für Ihre weitere Existenz bzw. ihr zukünftige Leben bewerten, mit der FARBE ROT

Index:

Bewertung	Reihung		V = Veränderung erwünscht	Auswahl
	A Gut	Entwicklungen, die Sie grundsätzlich positiv bewerten, mit der FARBE GRÜN		J = Ja, N = Nein
	B Weniger gut	Entwicklungen, die Ihnen weniger gefallen, wo Sie sich eine Änderung bzw. Verbesserung wünschen, mit der FARBE GELB	Ja, gerne	J = Ja, N = Nein

	C Schlecht	Entwicklungen, die Sie als gefährlich und gesundheitlich schädlich für Ihre weitere Existenz bzw. ihr zukünftige Leben bewerten und DRINGEND ÄNDERN MÜSSEN , mit der FARBE ROT	Ja, dringend!	
---	-----------------------------	--	----------------------	--

Online auf: <https://www.lebensschule.at/lebens-verlauf/anleitung>

Nutzen Sie dazu auch gerne unseren bewährten „Lebens-Verlaufs-Check“

8 Teil 2 – Der (analytische) Rundum-Blick in die Gegenwart

Der (analytische) Rundum-Blick in die Gegenwart, ihr aktuelles Leben auf dieser schönen Welt = die Lebens-IST-SOLL-Zustands-Analyse - (= fundiertes Analysesystem der Lebensschule)



Die Ausgangslage jeder erfolgreichen Lebensplanung ist eine fundierte Analyse in IST-Soll-Zustand

Info: <https://www.lebensschule.at/analyse-phase-ist-soll-zustand>

9 Teil 3 – Der (analytische) Aus-Blick in die Zukunft

Der (analytische) Aus-Blick in die Zukunft = der weitere Plan-Lebens-Verlauf nach eigenen Wünschen = ihre selbst gestaltete Zukunft mit

- einem persönlichen, konkreten Lebensplan
- in ihrem Lebens-Handbuch



Der (analytische) Aus-Blick in die Zukunft

Info: <https://www.lebensschule.at/aus-blick>

9.1 Meine Zukunft selbst gestalten



Die eigene Zukunft selbst gestalten

Info: <https://www.lebensschule.at/zukunft-gestalten>

9.2 Mein Lebensplan

13



Mein Lebensplan

Info: <https://www.lebensschule.at/lebensplan>

9.3 Mein Lebens-Handbuch



Mein individuelles Lebens-Handbuch

Info: <https://www.lebensschule.at/lebens-handbuch>