

Ist-Soll-Analyse

Die Ist-Soll Analyse besteht aus zwei Teilen, einmal der Situationsanalyse, die eine Bestandsaufnahme der momentanen Situation darstellt und die Soll-Analyse, eine Beschreibung der Wunschrealität.

Die Situationsanalyse vom

Deine Familie:

Wer sind deine wichtigsten Bezugspersonen? Wie sind deine Beziehungen? Wofür bist du dankbar? Schreibe zu jeden deiner Bezugspersonen mindestens drei gute Eigenschaften. Gibt es chronische Konflikte? Seit wann bestehen diese Konflikte? Was hast du bisher unternommen, um die Konflikte zu lösen? Wie sind die Aussichts Chancen? Was fehlt dir?

Dein Beruf/Deine Ausbildung

Wie ist deine berufliche Situation? Was gefällt dir, was nicht? Bist du deinen Talenten entsprechend eingesetzt? Hast du Möglichkeiten, dich weiter zu entwickeln? Gibt es Aufstiegschancen? Lebst du deine Berufung? Siehst du einen Sinn in deiner Tätigkeit? Beschreibe die Situationen, die du als problematisch empfindest. Was fehlt dir?

Finanzen

Wie geht es deinem Konto? Hast du Schulden? Sind diese überschaubar? Wie geht es dir, wenn du einen Banktermin hast? Was ist die Perspektive? Wie ist der Zustand deiner Verwaltungsverpflichtungen (Steuererklärung, Zahlungsverpflichtungen, Außenstände) Bist du von jemandem finanziell abhängig? Was fehlt dir?

Gesundheit

Körperliche Gesundheit:

Wie ist dein Gesundheitszustand? Fühlst du dich vital und fit? Hast du chronische Symptome? Fürchtest du dich vor Krankheiten? Wie gesund sind deine direkten Bezugspersonen? Nimmst du regelmäßig Tabletten? Nimmst du regelmäßig Suchtmittel zu dir? Was fehlt dir?

Psychische Gesundheit

Bist du zufrieden? Vor welchen Dingen hast du Angst? Schläfst du gut? Machst du dir oft Sorgen? Fühlst du dich in einer Sackgasse oder hast mit unabänderlichen Dingen zu tun, die dich lähmen? Siehst du einen Sinn im Leben? Gibt es typische „Macken“ die dich oder dein Umfeld stören? Kannst du von Herzen lachen? Nimmst du Psychopharmaka? Fühlst du dich abhängig von anderen oder von Substanzen? Besteht dein Leben zu einem

Großteil aus helfen und retten? Was fehlt dir?

Freizeit

Hast du genügend Freizeit? Was machst du gerne? Welche Hobbies hast du und welche würdest du dir gerne wünschen? Erlebst du Freizeitstress und Leistungsdruck in deiner Freizeit? Was fehlt dir?

Beziehung zu dir selber

Was magst du an dir (mindestens 10 gute Eigenschaften)? Was magst du nicht? Wie redest du über dich und mit dir? Förderst du deine Talente? Sorgst du gut für dich? Traust du dich in Situationen, die dir neue Lernerfahrungen bieten, oder bleibst du lieber auf den gewohnten Wegen? Was fehlt dir?

Wohnsituation

Magst du deine Wohnung und die Umgebung in der du lebst? Findest du deine Einrichtung schön? Beschreibe deine Wohnung für dich selber. Was sagt sie über dich aus? Ist es laut oder leise? Ist in deiner Wohnung Platz für andere? Was magst du an deiner Umgebung, was nicht? Wie sind deine Nachbarn? Was fehlt dir?

Liebe

Was bedeutet Liebe für dich? Woran merkst du, wenn du Liebe gibst. Woran merkst du, dass jemand anders dich liebt? Bist du dankbar, wenn du geliebt wirst? Wie schätzt du deine eigene Liebesfähigkeit auf einer Skala von 0 (am wenigsten) bis 10 (am meisten) ein? Was fehlt dir?

Sonstiges

Es gibt vielleicht Bereiche, die ich nicht erwähnt habe, die für dich aber wichtig sind. Schreib sie dir auf. Was fehlt dir?
Denk ein wenig über den Verlauf des Jahres nach. Was hat sich wie entwickelt?

Der Sollzustand

Du erträumst dir ein Leben, so wie du es gerne hättest. Stell dir vor, du bist völlig frei, und hast genügend Geld zur Verfügung. Wie würdest du dein Leben gestalten? Im Ist-Zustand hast du beschrieben, wie die Situation im Moment ist. Im Sollzustand beschreibst du, wie sie sein soll. Beschreibe die Situationen möglichst genau.