

# Lebensbereiche



## Grundlagen zu Welt & Beitrag

### Kernfrage

- Welchen Beitrag leiste ich zur Welt?
- Wie wirke ich über mich selbst hinaus?
- Was hinterlasse ich – jetzt oder langfristig?
- Wie kann ich einen positiven Unterschied machen?

### Inspirationen

- Soziales Engagement (ehrenamtliche Arbeit, Spenden, Nachbarschaftshilfe)
- Nachhaltiges Leben (bewusster Konsum, Umweltschutz)
- Beruflicher Beitrag (einen Beruf ausüben, der anderen oder der Gesellschaft nutzt)
- Inspiration für andere (Menschen motivieren, führen, coachen, begleiten)
- Kultureller Beitrag (z. B. Kunst, Musik, Bildung schaffen oder fördern)

### Warum ist dieser Bereich so wichtig?

Viele Menschen merken, dass sie trotz Karriere, guter Gesundheit und erfüllter Beziehungen trotzdem „etwas fehlt“. Genau da setzt Welt & Beitrag an – nämlich bei der Frage nach Sinn, Wirkung und Vermächtnis.

Es geht also nicht mehr nur um das ICH, sondern auch um das WIR oder das große Ganze.

# Lebensbereiche



## Arbeitsblatt zu Welt & Beitrag

Hier ein paar Fragen, mit denen du deinen Lebensbereich „Welt & Beitrag“ reflektieren kannst. Nimm dir gern kurz Zeit für jede Antwort – es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, deinem inneren Gefühl auf die Spur zu kommen.

Notiere zusätzlich das heutige Datum. So kannst du zu einem späteren Zeitpunkt erneut reflektieren.

Datum: \_\_\_\_\_

**1. Womit trägst du im Moment schon etwas Positives zur Welt bei? (Groß oder klein – alles zählt!)**

---

---

---

**2. Was ist dir wirklich wichtig im Leben, wenn du über dich hinausdenkst? (z. B. Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Mitgefühl, Bildung, Kreativität...)**

---

---

---

**3. Gibt es etwas, das du gerne bewirken würdest – wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?**

---

---

---

**4. Gibt es Menschen oder Gruppen, für die du gern da bist - oder da sein würdest, wenn du könntest?**

---

---

---

**5. Was möchtest du vielleicht eines Tages hinterlassen? (Nicht nur materiell - auch menschlich, emotional oder spirituell.)**

---

---

---

**6. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr lebst du diesen Bereich gerade aus? (1 = kaum / 10 = voll erfüllt)**

---

---

---

**7. Was würde es brauchen, um eine Stufe höher zu kommen? (z. B. mehr Zeit, Klarheit, Mut, Unterstützung, Ideen...)**

---

---

---

**Chillmalkurz.de**

**20-Minuten Podcast. Dafür ist immer Zeit!**

---

## ANTWORTEN VON FLO (APRIL 2025)

1. **Womit trägst du im Moment schon etwas Positives zur Welt bei?**

DURCH MEINE RUHIGE ART WIRKE ICH AUF MENSCHEN OFT EBENFALLS BERUHIGEND. AUSSERDEM MACHE ICH EINEN PODCAST UND TRAGE VERSCHIEDENE THEMEN IN DIE WELT ZUR INSPIRATION ANDERER.

2. **Was ist dir wirklich wichtig im Leben, wenn du über dich hinausdenkst?**

MIR IST ES WICHTIG NACHHALTIGER ZU LEBEN, WENIGER ZU BESITZEN, BEWUSSTER EINZUKAUFEN, WENIGER ZU KONSUMIEREN. ICH MÖCHTE WERTSCHÄTZEND MIT DINGEN UND MENSCHEN UMGEHEN.

3. **Gibt es etwas, das du gerne bewirken würdest - wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?**

WOHLSTAND FÜR ALLE. EINE GEMEINSCHAFT, DIE RESPEKTVOLL UND NICHT WERTEND MITEINANDER UMGEHT. IN DER JEDER EINE MEINUNG ÄUSSERN KANN UND JEDER GEGEHEN UND GEHÖRT WIRD. ICH WÜRD EINE UNABHÄNGIGE GEMEINSCHAFT GRÜNDEN, DIE MITEINANDER BESTIMMT, WIE SIE LEBEN WOLLEN.

4. **Gibt es Menschen oder Gruppen, für die du gern da bist - oder da sein würdest, wenn du könntest?**

DA GIBT ES EINE SEMINARREIHE, AN DER ICH SELBST ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG REGELMÄSSIG TEILNEHME. DIESE UNTERSTÜTZE ICH MONATLICH MIT EINER KLEINEN SPENDE. ICH WÄRE GERN FÜR ANDERE MENSCHEN DA UND WÜRD IHNEN GERN ZEIGEN, WIE ES GEHT, ACHTSAMER MIT DER WELT UMZUGEHEN. DADURCH KÖNNTEN WIR DEN KONSUM MINDERN UND DINGE WIEDER BEZAHLBAR MACHEN. DAS LEBEN WÜRD EINFACHER, JEDOCH JEDER EINZELNE WÄRE FREIER UND ZUFRIEDENER.

5. **Was möchtest du vielleicht eines Tages hinterlassen?**

ICH MÖCHTE LIEBE ZURÜCKLASSEN.

6. **Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr lebst du diesen Bereich gerade aus?**

4

7. **Was würde es brauchen, um eine Stufe höher zu kommen?**

MEHR ZEIT. AUCH MENSCHEN, DIE BEREIT SIND, ETWAS GEMEINSAM IN DIESER RICHTUNG ZU BEWEGEN. DIE MEISTEN MENSCHEN SIND ZU SEHR MIT SICH SELBST BESCHÄFTIGT UND HABEN IHRE EIGENEN PROBLEME.