

Der be-committed-Index



ETWAS MUSS SICH ÄNDERN?





Was ist der be-committed-Index?

Der be-committed-Index wird dir dabei helfen, deine derzeitige Situation zu betrachten und zu bewerten. Ich habe ihn entwickelt, weil du nur dann etwas ändern kannst, wenn du dir darüber im Klaren bist, wo es in deinem Leben hakt. Auf den folgenden Seiten findest du eine Reihe von Fragen zu den 5 Teilbereichen, die deine Zufriedenheit im Leben maßgeblich bestimmen. Drucke dir die Seiten aus, nimm dir etwas Zeit und gehe an einen Ort, an dem du ungestört nachdenken und reflektieren kannst. Und dann sei ehrlich zu dir. Es geht hier auch nur um dich. Niemand prüft deine Antworten. Niemand urteilt über dich.

Wenn du alle Fragen beantwortet hast und deine ganz persönliche Indexzahl errechnet hast, erfährst du auf der letzten Seite, was diese Zahl für dich bedeutet und wie du sie verändern kannst.

Der be-committed-Index ist deine ganz eigene Zahl. Sie kann mit keiner anderen Bewertung auf der Welt verglichen werden, weil du als Mensch einzigartig bist. Es geht jetzt nur um dich. Mach DEIN Ding!

So berechnest du den be-committed-Index:

Bitte bestimme für jede Unterfrage eine Zahl auf einer Skala von 0-100. Du kannst entweder den Durchschnitt dieser 5 Unterfragen errechnen, um deine persönliche Zahl für diesen Oberbereich zu bestimmen. Du kannst aber auch einfach eine Zahl zwischen 0 und 100 festlegen. Die 5 Unterfragen dienen lediglich dazu, dass du ein Gefühl für diesen Oberbereich entwickelst.

Jetzt hast du 5 Zahlen, die du nur noch zusammenzählen und durch 5 teilen musst und du erhältst deine ganz persönliche Indexzahl.



Körper & Gesundheit



In einem gesunden Körper ruht ein gesunder Geist. Oder so ähnlich. Du kennst den Spruch. Aber nicht nur für dein Hirn ist wichtig, wie dein Körper drauf ist. Auch für deine Zufriedenheit und dein seelisches Wohlbefinden.

Wie zufrieden bist du mit deiner äußeren Erscheinung?

Wie zufrieden bist du mit deinem aktuellen Gesundheitszustand?

Wie fit fühlst du dich?

Wie zufrieden bist du mit deinen Ernährungsgewohnheiten?

Wie gut sorgst du für eine gesunde Balance von Arbeit und Freizeit?

Indexzahl Körper & Gesundheit



100



Gesellschaft, Arbeit & Geld



Mein Haus, mein Auto, meine Yacht ... Bähm! Hast du erreicht, was du erreichen wolltest in deinem Beruf? Und wie stark beeinflusst das dein Wohlbefinden? Für manche Menschen ist dieser Bereich von so großer Bedeutung, dass sie ihn als Maßstab für ihre Zufriedenheit – ja sogar für ihr Glück – verantwortlich machen.

Wie zufrieden bist du mit deiner Berufswahl und deiner aktuellen Arbeitssituation insgesamt?

Wie zufrieden bist du mit deinem Einkommen?

Wie zufrieden bist du mit deiner beruflichen Reputation?

Für wie erfolgreich empfindest du dich jetzt, in diesem Moment?

Wie wohl fühlst du dich in deinem aktuellen Wohnumfeld?

Indexzahl Gesellschaft, Arbeit & Geld



100



Soziales Umfeld



Du bist die Summe der Menschen, mit denen du dich umgibst. Das ist eine Weisheit, die immer wieder im Zusammenhang mit Persönlichkeitsentwicklung und Erfolgsfaktoren zu lesen ist. Da ist viel dran, aber um Erfolg geht es jetzt gar nicht. Es geht um Zufriedenheit. Und da spielt dein soziales Umfeld auch eine nicht zu unterschätzende Rolle. Was nützt dir dein Erfolg, wenn du einsam bist und kein Hahn nach dir als Mensch kräht?

Wie zufrieden bist du mit deiner aktuellen Partnerschaft?

Wie zufrieden bist du insgesamt mit deinen bisherigen Partnerschaften?

Wie wohl fühlst du dich, wenn du an deinen Freunde denkst?

Wie gut bist du in deine Familie eingebettet?

Kannst du auch gut Zeit alleine verbringen?

Indexzahl Soziales Umfeld



100



Erlebnisse & Momente



Dir ist schon klar, dass du nichts mitnehmen kannst, wenn du den Löffel abgibst. Wozu also Reichtümer anhäufen? Solltest du nicht viel eher statt nach Besitz, nach einem erfüllten Leben streben? Ein erfülltes Leben. Hm. Was ist das eigentlich? Es ist erfüllt mit schönen Erlebnissen und Momenten. Sie bestimmen, wie dein Film aussehen wird, der – so heißt es jedenfalls – in deinen letzten Lebensminuten Premiere vor deinem inneren Auge hat.

Wenn du morgen sterben würdest, wie zufrieden wärst du mit dem, was du bisher erlebt hast?

Hast du eine Liste mit Wünschen und Träumen?

Das schönste Erlebnis deines bisherigen Lebens war wie großartig auf der Skala von 0-100?

Wie zufrieden bist du normalerweise abends mit der Nutzung deiner Zeit, die du an diesem Tag zur Verfügung hattest?

Blickst du aufgeregt, neugierig und mit vielen Plänen den nächsten Jahren entgegen?

Indexzahl Erlebnisse & Momente



100



Mindset



Es ist alles eine Frage der Einstellung. Das Glas ist halb voll oder halb leer. Oder es ist eben drin, was drin ist und du versuchst es zu genießen. Eine winzige Verschiebung deiner Sichtweise auf eine Situation kann dein gesamtes Wohlbefinden beim Gedanken an diese Situation ändern. Und deine Tatkraft und Entschlossenheit beginnt im Kopf.

Wie zufrieden bist du mit deinen Routinen und Ritualen, die du nur für dich eingeführt hast?

Wie stark beeinflussen deine Zweifel und Ängste deine Zukunftsplanung? (Hier musst du die Skala umdrehen und 100 heißt, du bist absolut angstreif.)

Wie oft konntest du dich schon von negativen Glaubenssätzen befreien?

Wie offen bist du für neue Blickwinkel auf Sachverhalte und Situationen?

Wie zufrieden bist du generell mit deiner inneren Einstellung zu dir, deinem Leben, deiner Zeitgestaltung?

Indexzahl Mindset



100



Der be-committed-Index



Rechne nun die fünf Zwischenergebnisse zusammen und teile sie durch 5. Das ist dein persönlicher be-committed-Index.



100

Auswertung

0 – 25

Das untere Ende der Skala. _____ (Hier dein liebstes Schimpfwort einsetzen. Fluchen ist erlaubt und muss manchmal eben sein.) Du bist nicht besonders zufrieden in deinem Leben. Aber das war dir wohl schon vorher klar. Vermutlich war es genau dieses eindeutige Gefühl der Unzufriedenheit, das dich dazu gebracht hat, deinen ganz persönlichen be-committed-Index zu bestimmen.

Wie geht es dir jetzt damit? Wenn du nun eine etwas klarere Vorstellung davon bekommen hast, in welchen Lebensbereichen es besonders hakt und an welchen Fragen du arbeiten musst, um dieses Ergebnis zu verbessern, dann hat sich die Zeit, die du hierfür investiert hast, schon gelohnt.

Was du jetzt tun musst? Den ersten Schritt. Such dir einen kleinen Teilbereich aus, von dem du denkst, dass du ihn relativ leicht verändern kannst. Und leg los. Ändere es. Mach DEIN Ding. Aber weißt du was auch cool ist? Du musst das nicht alleine tun. Ich unterstütze und begleite dich, wenn du möchtest. Und das **be-committed-Dutzend** ist auch für dich da.



26 – 50

Hm. Naja. Lass es mich so sagen: Da ist noch Luft nach oben. Das weißt du aber auch selbst, oder? Wo genau liegt denn der Hase im Pfeffer? Das hast du hoffentlich bei der Beantwortung der Fragen erkannt. Was mich auch noch interessieren würde: Liegst du in allen fünf Bereichen eher im unteren Bereich der Skala oder gibt es ein oder zwei Bereiche, die den Schnitt so richtig tief nach unten drücken? Dann weißt du ja, wo du jetzt ansetzen musst.

Wenn es überall eher unterdurchschnittlich ist, dann rate ich dir, dich zunächst auf einen oder zwei Bereiche zu konzentrieren und dort für mehr Zufriedenheit in deinem Leben zu sorgen. Du musst nicht gleich den Job wechseln oder 97 Kilo abnehmen. Aber vielleicht kannst du mit einer neuen Routine deinen Tagesablauf so optimieren, dass du abends nicht mehr ganz so unzufrieden ins Bett gehst.

Und weißt du was auch hilft? Erfüll dir einen Traum. Mach jetzt einmal so richtig ernsthaft DEIN Ding. Das geht. Und das kannst du heute schon in Angriff nehmen. Wenn du wissen willst, wie, dann habe ich einen Tipp für dich. Mit meinem Arbeitsbuch **In 80 Tagen zum WOW** kannst du dich direkt auf den Weg zu deinem Wow-Erlebnis machen.

51 – 75

Hey, das ist ja gar nicht schlecht. Das ist sogar ziemlich gut. Du bist auf dem richtigen Weg, auch wenn es hier oder dort noch ein wenig mühsam vorangeht. Du hast sicher auch erkannt, dass es in einigen Bereichen gar nicht so schlecht aussieht mit deiner Zufriedenheit. Das darfst du ruhig auch als positiv erkennen und dir einmal richtig auf die Schulter klopfen.

Und jetzt gehst du weiter und machst DEIN Ding. Du suchst dir einen oder zwei Bereiche aus, die du unbedingt verändern willst. Und wenn du noch immer nicht so richtig den Überblick hast, an welchen Schraubchen du drehen musst, um noch zufriedener zu werden, dann empfehle ich dir mein **90-Tage-Journal**. Probier es einmal aus. Und sag mir anschließend, wie es dir damit ergangen ist.



76 – 100

Cool. Du bist ein be-committed-Champion und weißt genau, wie du dein Leben so gestaltest, dass du am Ende sagen kannst: “Ich habe MEIN Ding gemacht. Und es war gut.”

Klar, da ist immer noch ein wenig Optimierungsbedarf. Nobody is perfect. Aber du musst auch nicht perfekt sein. Mich interessiert aber schon, ob du deine Indexzahl noch steigern möchtest. Und wie du es geschafft hast, im oberen Viertel des be-committed-Index zu landen.

Schreib mir. **Erzähl mir von dir und lass andere daran teilhaben** – zum Beispiel mit einem Gastauftritt in meinem Podcast. Ich will dich jedenfalls kennenlernen und will wissen, was DEIN Ding ist.

Danke!

Vielen Dank, dass du mir dein Vertrauen geschenkt hast und dich auf das Spiel mit Fragen und Antworten, mit Reflexion und Selbstkritik und Eigenbewertungen eingelassen hast.

Egal, was du nun über dich erfahren hast, denk immer dran: Es könnte sein, dass wir alle nur ein Leben haben. **Mach DEIN Ding!**

Dein Markus