

FIKTIVE ARBEITSBEISPIELE

So wird aus Orientierung eine tragfähige Veränderung

Vier Beispiele zeigen, wie Check, Begleitung und Mentoring im Alltag aussehen können - ohne Patentrezepte und ohne die Verantwortung abzugeben.

Alle Personen, Situationen und Ergebnisse sind frei erfunden. Sie zeigen die Arbeitsweise, nicht garantierte Ergebnisse.

01 · Souveränitäts-Check

Von widersprüchlichen Empfehlungen zu einer klaren ersten Frage.

Ausgangslage: Eine selbstständige Frau hat Müdigkeit, unruhigen Schlaf und Verdauungsbeschwerden. Sie nimmt mehrere Präparate, liest viel und weiß nicht mehr, welche Empfehlung sie ernst nehmen soll.

Die Arbeit:

- Antworten und vorhandene Unterlagen werden vor dem Gespräch vollständig gesichtet.
- Warnzeichen, Muster, Ressourcen und widersprüchliche Empfehlungen werden getrennt.
- Die Auswertung benennt drei Kernursachen und eine erste Priorität.
- Im Gespräch wird geprüft, was stimmt, was offen bleibt und welcher Schritt realistisch ist.

Konkretes Ergebnis

Keine neue Liste mit 15 Maßnahmen. Stattdessen: vollständige Übersicht der Präparate, eine klar formulierte fachliche Frage und ein zweiwöchiger Versuch mit stabileren Grundlagen, damit Wirkung wieder beobachtbar wird.

Arbeitsmaterial, das entstehen kann

- persönliche Souveränitäts-Landkarte
- Prioritätenliste: jetzt, später, vorerst nicht
- Fragen für medizinische oder therapeutische Abklärung
- ein erster Alltagsschritt mit nachvollziehbaren Beobachtungskriterien

02 · 30-Tage-Begleitung

Eine Entscheidung im Alltag wirklich erproben.

Ausgangslage: Ein Unternehmer kennt seine wichtigsten Belastungen. Trotzdem kippt sein Schlaf immer wieder, weil Termine, späte Arbeit und ständige Erreichbarkeit jede neue Routine verdrängen.

Die Arbeit:

- Ein ausführliches Startgespräch bestimmt genau eine Veränderung.
- Die Veränderung wird so angepasst, dass sie auch an vollen Arbeitstagen möglich bleibt.
- Kurze Rückmeldungen zeigen früh, wo der Plan an der Wirklichkeit vorbeigeht.
- Am Ende steht keine perfekte Routine, sondern eine getestete Regel, die trägt.

Konkretes Beispiel

Statt „besser schlafen“ lautet die Vereinbarung: An vier Abenden pro Woche endet die Arbeit um 20:30 Uhr. Danach keine Gesundheitsrecherche. Der Morgen beginnt mit Tageslicht und zehn Minuten ohne Telefon. Nach 14 Tagen wird anhand von Schlaf, Energie und Umsetzbarkeit nachgesteuert.

Was Daniel dabei tut

- Muster spiegeln, Ausreden und Überforderung unterscheiden
- den Plan vereinfachen, wenn er nur unter Idealbedingungen funktioniert
- fachliche Fragen erkennen und bei Bedarf weiterverweisen
- die Verantwortung schrittweise wieder an den Menschen zurückgeben

03 · 90-Tage-Begleitung

Mehrere Lebensbereiche wieder in eine sinnvolle Reihenfolge bringen.

Ausgangslage: Eine Führungskraft hat nach einer gesundheitlichen Krise gleichzeitig Ernährung, Sport, Arbeit, Beziehungen und Wohnsituation verändert. Vieles ist grundsätzlich sinnvoll - zusammen ist es zu viel.

Die Arbeit in drei Phasen:

01 Ordnen Was ist nötig, was ist hilfreich und was erzeugt gerade nur zusätzlichen Druck?	02 Erproben Zwei Veränderungen werden im Alltag getestet. Reaktionen und Widerstände werden sichtbar.	03 Festigen Was trägt, wird vereinfacht und verankert. Was nicht trägt, wird verworfen oder angepasst.
---	---	--

Konkretes Ergebnis

Die Person hat nach 90 Tagen weniger parallele Maßnahmen, einen verlässlicheren Wochenrhythmus, klarere Grenzen im Beruf und einen eigenen Maßstab dafür, welche Empfehlungen sie annimmt.

Woran Fortschritt sichtbar wird

- weniger tägliche Entscheidungen und weniger Selbstüberwachung
- stabilere Grundlagen trotz realer Belastung
- klarere Kommunikation von Grenzen und Bedürfnissen
- mehr Vertrauen in beobachtbare Wirkung statt in bloße Versprechen

04 · Jahresmentoring

Natürliche Souveränität über mehrere Lebensbereiche verkörpern.

Ausgangslage: Ein Mensch trägt beruflich und familiär viel Verantwortung. Gesundheit, Arbeit, Beziehung, Geld und Wohnort hängen zusammen. Eine einzelne Maßnahme würde die eigentliche Lebensfrage verkürzen.

Die Arbeit:

- wiederkehrende Muster über einen längeren Zeitraum erkennen
- Entscheidungen nicht nur verstehen, sondern im Alltag und in Beziehungen vertreten
- gesundheitliche, berufliche und persönliche Fragen sinnvoll miteinander verbinden
- Abhängigkeiten reduzieren und tragfähige Beziehungen und Gemeinschaft stärken

Mögliche Jahresbewegung

Von einem Leben, das fast nur auf Funktionieren beruht, zu einer Ordnung, in der Körper, Arbeit, Beziehungen, Natur und Wahrheit wieder gemeinsam berücksichtigt werden. Nicht als Rückzug aus der Welt, sondern als standfestere Art, in ihr zu handeln.

Vier Angebote, ein Ziel

Du sollst nicht abhängiger von Daniel werden. Du sollst deine Lage klarer sehen, deinem Körper wieder mehr zutrauen und Entscheidungen treffen können, die auch dann tragen, wenn äußere Stimmen widersprüchlich werden.