

Lebensbereiche

In unseren Lebensbereichen verorten wir, wo wir sind und wo wir uns bewegen. Sie helfen, einen Überblick zu erhalten und Interdependenzen zu erkennen. Auch lässt sich unsere Biografie besser einordnen.

Die Lebensbereiche fallen individuell aus und konstruieren sich aus unserer subjektiven Wahrnehmung. Für eine erste Einteilung lassen sich diese Bereiche unterscheiden:

- Organisation: In diesem Bereich geht es um die eigene Organisation der Lebensbereiche. Er beinhaltet bspw. Haushaltsführung, Finanz- und Versicherungsfragen.
- Persönliches: Hier geht es um das "Selbst", um Ziele und Werte und die Dinge, welche den Menschen ganz persönlich betreffen.
- Familie und Wohnen: In diesem Lebensbereich findet sich die direkte Umgebung, die Familie und der Wohnbereich wieder.
- Arbeit und Leistung: Hier geht es um das Arbeitsleben, ebenso wie bspw. die berufliche Weiterbildung und Dinge, in und mit welchen Talente ausgelebt werden.
- Aktivitäten und Soziales: Hier kann das eingeordnet werden, was im allgemein als "Freizeit" verstanden wird, also Aktivitäten mit Freunden, Urlaub, Hobbies oder andere Sozialkontakte.
- Ehrenamt und Engagement: Neben der Arbeit existieren Dinge, für sich Menschen engagieren und einsetzen. Engagement in Projekten oder Gemeinschaften findet hier seinen Platz.
- Themen und Interessen: Für was interessiert sich die Person? Welche Themen sprechen ihn an? Die Antworten darauf finden hier Platz. Dieser Bereich steht in Verbindung mit den Bereichen Arbeit und Leistung und Ehrenamt und Engagement.

Eine andere Betrachtung mit einer weniger separierten Differenzierung ermöglicht diese Einteilung:

- Kontakt: Familie und Freunde, soziale Anerkennung, Liebe
- Leistung: Produktivität, Wissen, Erfolg
- Sinn: Werte, Visionen, Ziele
- Körper: Ernährung, Sport, Entspannung