



NL0720 – Das FLOURISH-Modell

wir haben uns bisher über herausfordernde, lohnende Ziele, das Bekenntnis zu hoher Qualität und die nötige Selbstorganisation dazu unterhalten. Jetzt ist es an der Zeit, das alles einem Test auf seine Alltagstauglichkeit zu unterziehen.

Dazu habe ich das FLOURISH-Modell von Alison Price, einer erfolgreichen Autorin der britischen Coaching-Szene, ausgewählt. FLOURISH ist ein englisches Akronym zu den wichtigsten Gebieten eines erfolgreichen und erfüllten Lebens. Flourish bedeutet ursprünglich, dass etwas blüht. (Akzeptieren wir einfach einmal, dass die besten Veröffentlichungen zum Thema aus dem englischsprachigen Raum kommen.)

Hier ist das Modell: F_L_O_U_R_I_S_H – Wie würden Sie Ihre wichtigsten Lebensbereiche am liebsten zum blühen bringen?

- F: Friends – Menschen, mit denen Sie sozialen Umgang pflegen
- L: Love – Ihre romantische Beziehung
- O: Occupation – Ihre Arbeitswelt
- U: Usual environment – Ihr Zuhause, seine Einrichtung und die Lebensqualität, die es Ihnen bietet
- R: Relatives – Ihr Verhältnis zu anderen Familienmitgliedern
- I: Income – Ihre persönlichen Finanzen
- S: Spare time – wie Sie Ihre Freizeit verbringen
- H: Health – Ihr gesundheitliches Wohlbefinden

Wenn Sie können, versuchen Sie schriftlich zu beschreiben, wie Ihre ideale Lebensqualität in jedem dieser Bereiche aussehen würde.

Noch ein wichtiger Hinweis: Ihre jeweilige Idealvorstellung ändert sich ganz natürlich mit Ihren Lebensumständen und Ihrem Alter. Versuchen Sie sich deshalb bewusst frei zu machen von allem, was man Ihnen vielleicht in Ihrer Kindheit darüber erzählt hat oder von dem, was Ihre Mitmenschen finden, wie man jetzt darüber denken sollte. Es geht hier nur um Sie – und die schriftliche Formulierung ist der beste und unbestechlichste Weg, um mehr Klarheit zu finden.

Denken Sie außerdem immer an die oft zitierte Binsenweisheit: „Wer nicht weiß, wohin er will, kommt möglicherweise ganz woanders an.“