

Leseprobe



Erlebnisdividende
Formel
&
Visions-Toolkit

**Maximiere deine Lebensqualität
durch strategische Lebensplanung
und klare Werte-Orientierung**

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1: DIE ERLEBNISDIVIDENDEN-FORMEL.....	2
Kapitel 1: Was sind Erlebnisdividenden?.....	3
Das Konzept.....	3
Warum Erlebnisdividenden wichtig sind	3
Die Erlebnisdividenden-Formel	3
Die 3 Arten von Erlebnisdividenden	4
Warum 40+ die kritische Phase ist	4
Kapitel 2: Die 4 Dimensionen der Erlebnisdividende	5
Dimension 1: GESUNDHEIT & VITALITÄT	5
Dimension 2: BEZIEHUNGEN & VERBINDUNG	5
Dimension 3: WACHSTUM & LERNEN	5
Dimension 4: ABENTEUER & NEUHEIT.....	5
Die Balance finden	6
Kapitel 3: Deine persönliche Erlebnisdividenden-Berechnung.....	7
Schritt 1: Ist-Analyse	7
Schritt 2: Erlebnis-Audit	7
Schritt 3: Erlebnis-Lücken identifizieren	8
Schritt 4: Ziel-Erlebnisdividende definieren.....	8
Kapitel 4: Der Erlebnis-Budgetplaner	9
Warum ein Erlebnis-Budget?	9
Schritt 1: Erlebnis-Budget festlegen	9
Schritt 2: Erlebnis-Sparkonto.....	9
Schritt 3: Erlebnis-Planung	10
Schritt 4: Erlebnis-ROI messen	10
Kapitel 5: 50 Bucket-List-Ideen für 40+	12
Kategorie 1: GESUNDHEIT & VITALITÄT (10 Ideen)	12
Kategorie 2: BEZIEHUNGEN & VERBINDUNG (10 Ideen)	13
Kategorie 3: WACHSTUM & LERNEN (15 Ideen)	14
Kategorie 4: ABENTEUER & NEUHEIT (15 Ideen)	16
Deine persönliche Bucket-List.....	17

TEIL 2: DAS VISIONS-TOOLKIT	18
Kapitel 6: Erweiterte Werte-Arbeit	19
Warum erweiterte Werte-Arbeit?.....	19
Die Werte-Matrix.....	19
Werte-Konflikte lösen	20
Werte-basierte Entscheidungen.....	21
Werte im Alltag leben	21
Kapitel 7: Vision-Board-Vorlagen	23
Was ist ein Vision-Board?.....	23
3 Vision-Board-Varianten.....	23
Dein Vision-Board erstellen.....	24
Kapitel 8: Die Lebens-Landkarte.....	26
Was ist eine Lebens-Landkarte?.....	26
Deine Lebens-Landkarte erstellen.....	26
Kapitel 9: Jahres-Rückblick & Vorausschau	29
Warum jährliche Reflexion?	29
Jahres-Rückblick	29
Jahres-Vorausschau	32
Kapitel 10: Dein Vermächtnis-Statement	34
Warum ein Vermächtnis-Statement?.....	34
Dein Vermächtnis-Statement erstellen	34
ARBEITSBLÄTTER & TEMPLATES.....	36
Arbeitsblatt 1: Erlebnisdividenden-Rechner	36
Arbeitsblatt 2: Erlebnis-Budgetplaner	39
Arbeitsblatt 3: Meine Bucket-List 40+	42
Arbeitsblatt 4: Erweiterte Werte-Matrix	45
Arbeitsblatt 5: Vision-Board-Template.....	48
Arbeitsblatt 6: Lebens-Landkarte	51
Arbeitsblatt 7: Jahres-Rückblick	54
Arbeitsblatt 8: Jahres-Vorausschau	58
Arbeitsblatt 9: Vermächtnis-Statement.....	65
Schlusswort	70

Die Erlebnisdividenden-Formel & Visions-Toolkit

**Maximiere deine Lebensqualität durch strategische
Erlebnisplanung und klare Werte-Orientierung**

TEIL 1:

DIE ERLEBNISDIVIDENDEN-FORMEL

Kapitel 1: Was sind Erlebnisdividenden?

Das Konzept

Du kennst wahrscheinlich **Finanzdividenden** – regelmäßige Ausschüttungen aus Aktien oder Investments. Aber hast du schon mal von **Erlebnisdividenden** gehört?

Erlebnisdividenden sind die “Rendite” deines Lebens – die Summe aller bedeutungsvollen Erlebnisse, die du aus deiner Lebenszeit, deiner Energie und deinen Ressourcen ziehst.

Während Finanzdividenden in Euro gemessen werden, werden Erlebnisdividenden in **Lebensqualität, Erfüllung und Erinnerungen** gemessen.

Warum Erlebnisdividenden wichtig sind

Die meisten Menschen optimieren ihr Leben für finanzielle Sicherheit. Sie sparen, investieren, planen für die Rente. Das ist wichtig und richtig.

Aber sie vergessen dabei eine entscheidende Frage: **“Wofür spare ich eigentlich?”**

Studien zeigen: Menschen bereuen am Lebensende nicht, was sie getan haben, sondern **was sie NICHT getan haben**. Die intensivsten Erinnerungen entstehen zwischen 15-30 Jahren (Erinnerungshöhepunkt), aber auch **40+ ist eine kritische Phase**. Erlebnisse machen langfristig glücklicher als materielle Güter (Hedonistische Anpassung).

Die Erlebnisdividenden-Formel

Die Formel ist einfach:

Erlebnisdividende = (Intensität × Bedeutung × Häufigkeit) / Aufwand

Intensität: Wie stark ist das Erlebnis emotional?

Bedeutung: Wie sehr passt es zu deinen Werten?

Häufigkeit: Wie oft erlebst du es?

Aufwand: Wie viel Zeit, Geld, Energie kostet es?

Ziel: Maximiere die Erlebnisdividende durch strategische Planung.

Die 3 Arten von Erlebnisdividenden

1. Mikro-Dividenden (täglich)

- Morgenkaffee in Ruhe
 - Spaziergang in der Natur
 - Qualitätsgespräch mit Partner
- Aufwand: Gering | Rendite: Mittel | Häufigkeit: Hoch

2. Meso-Dividenden (wöchentlich/monatlich)

- Wochenendausflug
 - Theaterbesuch
 - Dinner mit Freunden
 - Neues Hobby ausprobieren
- Aufwand: Mittel | Rendite: Hoch | Häufigkeit: Mittel

3. Makro-Dividenden (jährlich/einmalig)

- Große Reise
 - Sabbatical
 - Lebenslanges Lernprojekt
 - Bucket-List-Erlebnis
- Aufwand: Hoch | Rendite: Sehr hoch | Häufigkeit: Niedrig

Die optimale Strategie: Eine Balance aus allen drei Arten.

Warum 40+ die kritische Phase ist

Mit 40+ verändert sich die Perspektive:

Zeitbewusstsein steigt: Du realisierst, dass Zeit endlich ist.

Prioritäten verschieben sich: Karriere wird weniger wichtig, Sinn mehr.

Körper verändert sich: Manche Erlebnisse werden schwieriger (z.B. Trekking, Extremsport).

Finanzielle Situation stabilisiert sich: Du hast mehr Ressourcen als mit 20 oder 30.

Das Fenster schließt sich: Viele Erlebnisse sind jetzt noch möglich, aber nicht mehr lange.

Deshalb ist 40+ der perfekte Zeitpunkt, um Erlebnisdividenden zu maximieren.

Kapitel 2: Die 4 Dimensionen der Erlebnisdividende

Dimension 1: GESUNDHEIT & VITALITÄT

Warum wichtig: Ohne Gesundheit sind viele Erlebnisse nicht möglich.

Erlebnis-Beispiele: - Wanderung auf einen Berg - Tanzkurs - Sporturlaub (Surfen, Klettern, Skifahren) - Marathon laufen

Investition: Fitness, Ernährung, Prävention

Rendite: Mehr Energie, mehr Möglichkeiten, längere Gesundheitsspanne

Dimension 2: BEZIEHUNGEN & VERBINDUNG

Warum wichtig: Die stärksten Erinnerungen entstehen mit anderen Menschen.

Erlebnis-Beispiele: - Familienurlaub - Freunde-Wochenende - Paartherapie-Retreat - Generationen-Projekt (z.B. mit Enkeln)

Investition: Zeit, Aufmerksamkeit, Verletzlichkeit

Rendite: Tiefe Verbindungen, Unterstützung, Zugehörigkeit

Dimension 3: WACHSTUM & LERNEN

Warum wichtig: Wachstum hält dich lebendig und gibt Sinn.

Erlebnis-Beispiele: - Neues Instrument lernen - Sprache lernen - Kunstkurs - Coaching/Therapie - Akademisches Studium

Investition: Zeit, Geld, Demut (Anfänger sein)

Rendite: Kompetenz, Selbstwirksamkeit, Stolz

Dimension 4: ABENTEUER & NEUHEIT

Warum wichtig: Neuheit aktiviert das Gehirn und schafft intensive Erinnerungen.

Erlebnis-Beispiele: - Reise in unbekanntes Land - Neues Hobby (z.B. Motorrad fahren) - Außergewöhnliche Erfahrung (z.B. Heißluftballon) - Kulturelle Immersion

Investition: Mut, Geld, Komfortzone verlassen

Rendite: Intensive Erinnerungen, Perspektivwechsel, Lebendigkeit

Die Balance finden

Die höchste Erlebnisdividende entsteht, wenn du **alle vier Dimensionen** integrierst.

Beispiel: Trekking-Reise in Nepal - Gesundheit: Körperliche Herausforderung - Beziehungen: Mit Partner oder Freunden - Wachstum: Neue Kultur, neue Fähigkeiten - Abenteuer: Komplett neue Erfahrung

Erlebnisdividende: SEHR HOCH

Kapitel 3: Deine persönliche Erlebnisdividenden-Berechnung

Schritt 1: Ist-Analyse

Nimm das **Arbeitsblatt 1: Erlebnisdividenden-Rechner** zur Hand.

Frage 1: Wie viele bedeutungsvolle Erlebnisse hattest du im letzten Jahr?

Zähle alle Erlebnisse, die du noch in 5 Jahren erinnern wirst:

Mikro-Dividenden (täglich): _____ Erlebnisse

Meso-Dividenden (wöchentlich/monatlich): _____ Erlebnisse

Makro-Dividenden (jährlich): _____ Erlebnisse

Gesamtzahl: _____ Erlebnisse

Bewertung:

- Über 100: Sehr erlebnisreich
- 50-100: Gut
- 20-50: Mittelmäßig
- Unter 20: Zu wenig

Frage 2: Wie hoch ist deine Erlebnisdividenden-Rate?

Formel: (Anzahl bedeutungsvoller Erlebnisse / 365 Tage) × 100

Meine Rate: _____ %

Bewertung:

- Über 30%: Exzellent
- 20-30%: Gut
- 10-20%: Verbesserungsbedürftig
- Unter 10%: Kritisch

Schritt 2: Erlebnis-Audit

Für jedes der letzten 5 bedeutungsvollen Erlebnisse:

Erlebnis 1: _____

- Intensität (1-10): _____
- Bedeutung (1-10): _____
- Aufwand (Zeit/Geld/Energie, 1-10): _____
- **Erlebnisdividende:** $(\text{Intensität} \times \text{Bedeutung}) / \text{Aufwand} =$ _____

Erlebnis 2: _____

- Intensität (1-10): _____
- Bedeutung (1-10): _____
- Aufwand (Zeit/Geld/Energie, 1-10): _____
- **Erlebnisdividende:** $(\text{Intensität} \times \text{Bedeutung}) / \text{Aufwand} =$ _____

Erlebnis 3: _____

- Intensität (1-10): _____
- Bedeutung (1-10): _____
- Aufwand (Zeit/Geld/Energie, 1-10): _____
- **Erlebnisdividende:** $(\text{Intensität} \times \text{Bedeutung}) / \text{Aufwand} =$ _____

Erlebnis 4: _____

- Intensität (1-10): _____
- Bedeutung (1-10): _____
- Aufwand (Zeit/Geld/Energie, 1-10): _____
- **Erlebnisdividende:** $(\text{Intensität} \times \text{Bedeutung}) / \text{Aufwand} =$ _____

Erlebnis 5: _____

- Intensität (1-10): _____
- Bedeutung (1-10): _____
- Aufwand (Zeit/Geld/Energie, 1-10): _____
- **Erlebnisdividende:** $(\text{Intensität} \times \text{Bedeutung}) / \text{Aufwand} =$ _____

Durchschnittliche Erlebnisdividende: _____

Bewertung:

- Über 50: Sehr effizient
- 30-50: Gut
- 10-30: Mittelmäßig
- Unter 10: Ineffizient

Schritt 3: Erlebnis-Lücken identifizieren

In welchen Dimensionen fehlen dir Erlebnisse?

- Gesundheit & Vitalität
- Beziehungen & Verbindung
- Wachstum & Lernen
- Abenteuer & Neuheit

Was hält dich davon ab?

- [] Keine Zeit
- [] Kein Geld
- [] Keine Energie
- [] Angst/Komfortzone
- [] Keine Ideen
- [] Sonstiges: _____

Schritt 4: Ziel-Erlebnisdividende definieren

In 12 Monaten möchte ich:

Mikro-Dividenden: _____ pro Woche (z.B. 3x Quality Time)

Meso-Dividenden: _____ pro Monat (z.B. 2x besondere Aktivität)

Makro-Dividenden: _____ pro Jahr (z.B. 1-2 große Reisen)

Ziel-Erlebnisdividenden-Rate: _____ %

