

Lebensfähigkeit

Referenzkarte

Ausg. 09/2026

Der Fünf-Punkte-Check

Ob ein Mensch, eine Beziehung, ein Team oder eine Firma lebensfähig ist, hängt nie nur an ihm selbst — sondern daran, ob es seinen Zweck für die, die es betrifft, unter den gegebenen Umständen noch erfüllt. Fünf Fragen prüfen das, immer in derselben Reihenfolge.

P1

ZWECK

GATE

Wofür genau — und für wen?

FALLE

Lösung statt Zweck: „Ich geh ins Fitnessstudio" ist eine Lösung. „Ich will belastbar bleiben" ist der Zweck.

Ohne P1 sind P2–P5 wertlos — sie messen dann nur, wie gut du das Falsche machst.

FÜR DICH

☐ Sag den Zweck in einem Satz — ohne ein Mittel zu nennen. Klappt das nicht, ist das dein eigentliches Problem.

P2

IDEAL-ZUSTAND

Wie soll es aussehen — und bis wann?

FALLE

Adjektive ohne Zahl und ohne Datum. „Gesünder“, „glücklicher“, „stabiler“ zählen nicht.

FÜR DICH

☐ Eine Zahl, ein Datum. Nicht „besser schlafen“, sondern „7 Std., 5 von 7 Nächten, ab 1.11.“

P3

MESSMITTEL-FÄHIGKEIT

Wird es gemessen — oder nur geschätzt?

FALLE

Zwei Leute beurteilen dasselbe und kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen — das ist keine Messung, das ist eine Meinung.

FÜR DICH

☐ Nimm die nicht verhandelbaren Größen — Schlaf, Nahrung, Wasser, körperliche Unversehrtheit — und miss sie, statt sie zu schätzen.

P4

SCHWACH-PUNKT

Wo ist gerade dein schwächstes Glied?

FALLE

Der Durchschnitt lügt. „Mir geht's im Schnitt gut" kann eine akute Schwachstelle zudecken.

FÜR DICH

☐ Nicht mitteln. Sortiere deine Vital-Größen einzeln nach Abstand zum Soll — die schwächste zählt, nicht der Schnitt.

P5

BEWEGLICH-KEIT

Wie schnell reagierst du auf Abweichung?

FALLE

Nur laute Signale zählen (Krise, Schmerz) — leise, schleichende Signale werden jahrelang ignoriert.

FÜR DICH

☐ Miss die Zeit von „bemerkt" bis „reagiert". Leise Signale genauso ernst nehmen wie laute.

WAS DIESE METHODE NICHT KANN

- Ersetzt kein Fachwissen — macht es nur sichtbar.
- Verhindert keinen falschen Zweck — wer P1 falsch beantwortet, bekommt nur schneller schöne Zahlen fürs Falsche.
- Funktioniert nicht ohne Mess-Disziplin.

Ausführliche Herleitung mit Belegen unter thomasarends.de

Teil einer Reihe von Referenzkarten: ADRA · FMEA · Erlaubter Raum · Universeller Graph

Thomas Arends · September 2026