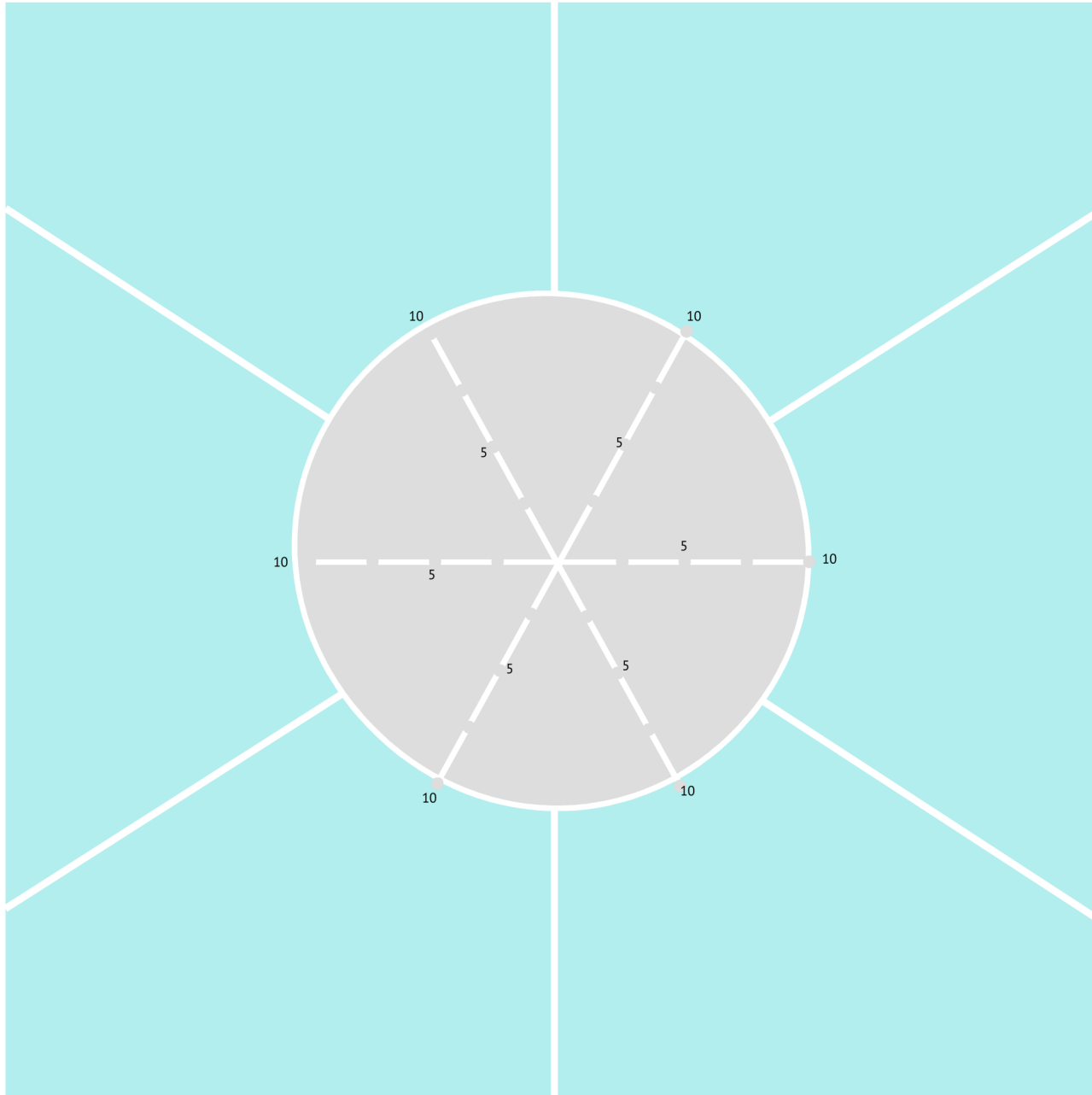


Name: _____

Datum: _____



1) Definiere Deine 6 wichtigsten Lebensbereiche: z.B. Beruf, Arbeit, Ausbildung, Finanzen, Materielles, Familie, Kinder, Partnerschaft, Freunde, Gedanken, Inspiration, Emotionen, geistiges Wachstum, persönliche Weiterentwicklung, Selbstverwirklichung, Kreativität, Körper, Fitness, Gesundheit, ...

2) Notiere in 2-3 kurzen Anstrichen, was für jeden Lebensbereich das Optimum wäre. Was würdest Du empfinden/Woran würdest Du erkennen, dass Du in diesem Bereich völlig zufrieden bist?

3) Setze einen Punkt auf der Skala, wo Du Dich aktuell in dem Lebensbereich wahrnimmst und notiere Beispiele in Worten oder Bildern dazu, die die Einschätzung erläutern. Betrachte Dich nun wie ein Dritter von außen und notiere, vor welchen größten Herausforderungen Du in welchem Bereich stehst.

Welches sind die TOP 3 Bereiche, mit denen Du am meisten zufrieden bist?

1. _____

2. _____

3. _____

Welches sind die Bereiche, die Du verbessern möchtest?

1. _____

2. _____

3. _____