

Deine Lebensbereiche

Bewerte den Zustand deines jeweiligen Lebensbereichs auf einer Skala von 1 bis 10.

1 ist "miserabel", 10 ist "Super toll"

Denke nicht lange über die Bewertung nach, folge deinem ersten Impuls.

Danach schreibst du noch eine Zahl zwischen 1 und 10 als deinen Wunschzustand auf.

1. Liebesbeziehung

Bist Du zufrieden mit deinem Beziehungsstatus. Bist du Single oder gebunden, wünschst du dir Veränderung?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

2. Freundschaft

Wie sehen deine Freundschaften, dein Netzwerk aus, hast du Freunde die hinter dir stehen und mit denen du gerne zusammen bist

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

3. Abenteuer

Machst du Reisen, Ausflüge, Erkundungen, hast du Zeit Dinge zu tun, um neue Erfahrungen zu machen?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

4. Umgebung

Zu Hause, Arbeit, Auto, wie sind die Orte, an denen du deine Zeit verbringst?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

5. Gesundheit & Fitness

Wie würdest du deine körperliche Verfassung beurteilen

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

6. Intellektuelle Entwicklung

Lernst du weiter, lernst du dazu? Liest du regelmäßig Bücher, bildest du dich weiter, machst du Kurse oder Seminare mit?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

7. Fähigkeiten und Kreativität

Übst du dich in Dingen, die du gut kannst oder für die du leidenschaftlich bist und dich einzigartig machen? Malst, schreibst oder spielst du ein Instrument? Gibst du deiner Kreativität in irgendeiner Form Ausdruck?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

8. Spiritualität

Nimmst du dir Zeit für bewusste Momente. Besinnliche Praktiken, Meditation. Gehst du in das Gefühl von Ausgeglichenheit und Verbundenheit die dir Ruhe und Frieden geben?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

9. Beruf

Wie ist deine berufliche Situation, steckst du in einem Hamsterrad drin oder kommst du stets voran und bist mit deinen Leistungen zufrieden.

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____

10. Familie

Hast du ein liebevolles Zuhause wohin du gerne zurückkommst? Bist du unverheiratet ohne Kinder, dann betrachte dein Geschwister als Familie?

Deine Bewertung heute: _____ Dein Wunschzustand: _____