

Teil 1 Arbeitsblatt „Lebensbereich Analyse“

Name:

Datum:

Anleitung:

1. Wie hoch schätzen Sie Ihre Zufriedenheit und Erfüllung in Ihren jeweiligen Lebensbereichen ein?

Markieren Sie auf der jeweiligen Höhe einen Strich ein und notieren Sie sich die entsprechende Prozentzahl.

100% absolut zufrieden

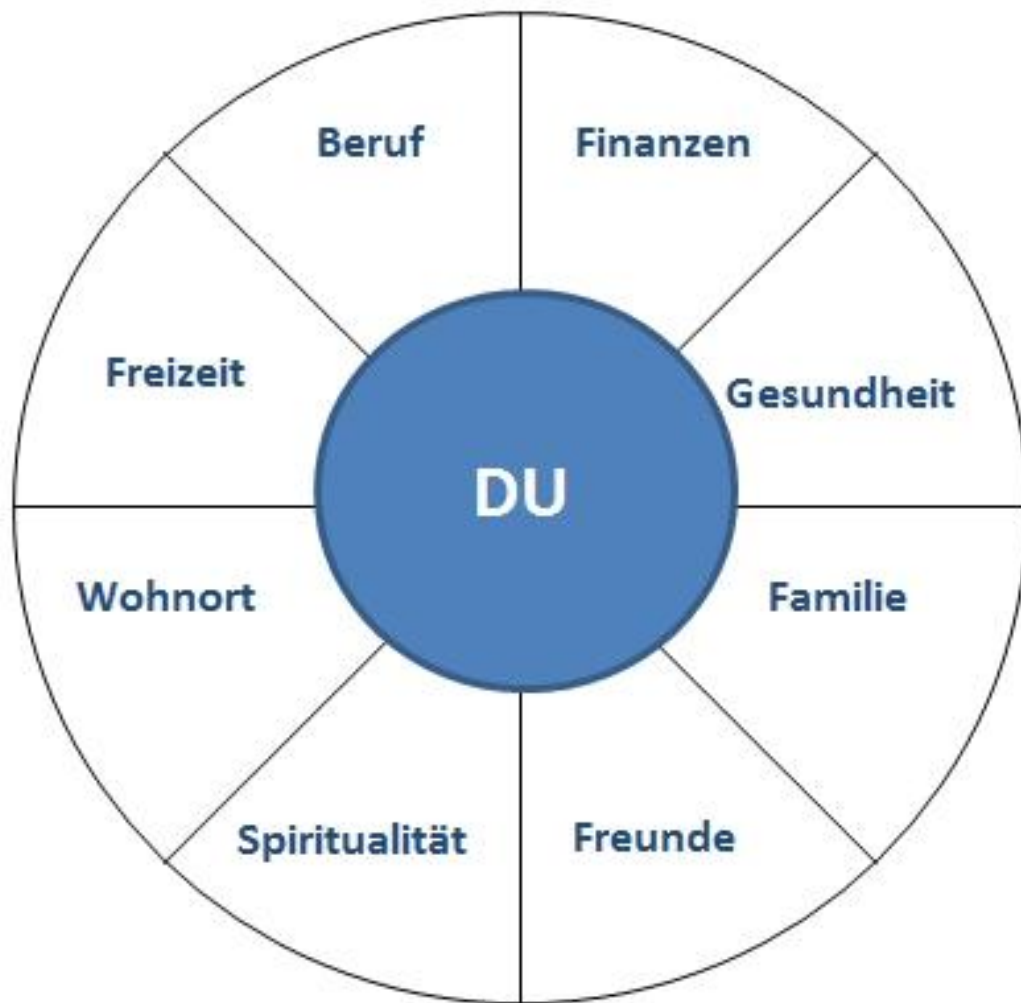
0% gar nicht zufrieden

2. Betrachten Sie Ihr Lebensrad und machen Sie sich für mindestens 30 Minuten schriftlich Gedanken zu folgenden Fragen:

a. Was fällt Ihnen an Ihrem Lebensrad auf?

b. Wie sollte in den einzelnen Lebensbereichen Ihr ideales Leben aussehen?

3. Wählen Sie einen Lebensbereich für den nächsten Schritt aus: Die Formulierung Ihrer Vision und Ihres Zielsetzungsplans. Beginnen Sie mit einem Lebensbereich und geben Sie sich genügend Zeit zur Umsetzung, bevor Sie den nächsten Lebensbereich angehen.



Datum:

Lebensbereich	Prozentzahl	Auswahl
Finanzen:		
Gesundheit:		
Familie:		
Freunde:		
Spiritualität:		
Wohnort:		
Freizeit:		
Beruf:		

2a. Was fällt Ihnen an Ihrem Lebensrad auf?

2b. Wie sollte in den einzelnen Lebensbereichen Ihr ideales Leben aussehen?

Finanzen:

Gesundheit:

Familie:

Freunde:

Spiritualität:

Wohnort:

Freizeit:

Beruf:

3. Wählen Sie einen Lebensbereich für den nächsten Schritt aus: Die Formulierung Ihrer Vision und Ihres Zielsetzungsplans.

Lebensbereich: _____

Prozentzahl heute: _____