1x jährlich Innehalten für eine balancierte Lebensgestaltung

Mir ist wohl bewusst, dass viele Menschen sich scheuen, sich so ausführlich mit sich selbst auseinander zu setzen. Vor allem bereitet es ihnen Probleme, schriftlich zu notieren, was sie wollen. Ich lade Sie ein, sich auf dieses Experiment einzulassen!

**Nehmen Sie sich für diese Übung genügend Zeit. 1 x jährlich ein paar Stunden sind gut investierte Zeit in Ihre eigene Lebensqualität!**

**Vertiefen Sie die einzelnen Punkte so weit, dass sich daraus Handlungen ergeben. Schreiben Sie die jeweiligen Ziele auf,**

**mit Terminen und mit Hinweisen, wer Ihnen dabei helfen könnte.**

1. Wie sieht meine aktuelle Lebenssituation aus?
2. Inwieweit habe ich das erreicht, was ich mir früher einmal vorgestellt habe?
3. Welcher Mensch bin ich geworden? Welches Selbstbild habe ich inzwischen von mir? Stimmt die Veränderung mit der ursprünglichen Vision überein, die ich von mir hatte? Falls nicht, wo liegen die Abweichungen?
4. Welche Werte sind mir wichtig und wie lebe ich diese Werte? Was hat sich geändert? Welche sind in den Vordergrund getreten, welche in den Hintergrund?
5. Welchen Beruf übe ich gerade aus? Wie zufrieden bin ich damit? Was hat sich an meiner beruflichen Situation geändert?
6. Wie ist meine augenblickliche Situation in Bezug auf Partnerschaft, Familie, Freunde? Wie habe ich mir diese Beziehungen vorgestellt und was hat sich hier geändert?
7. Wie lebe ich meine persönlichen Interessen? Was verwirkliche ich im Augenblick? Was hat sich verändert?
8. Wie steht es mit meiner Gesundheit (körperlich und seelisch) und Fitness? Wie fühle ich mich? Was hat sich verändert?
9. Was ist mir wichtig im materiellen Bereich? Wo stehe ich da heute und was hat sich verändert?
10. Wo lebe ich im Moment? Wie fühle ich mich da? Was hat sich verändert?
11. In welche Gemeinschaft bin ich eingebunden? Wie geht es mir damit? Was hat sich hier verändert?
12. Welche sonstigen Aspekte fallen mir ein, die für mein Leben wichtig sind? Was genau ist das? Wie sieht es aus? Was hat sich hier verändert?