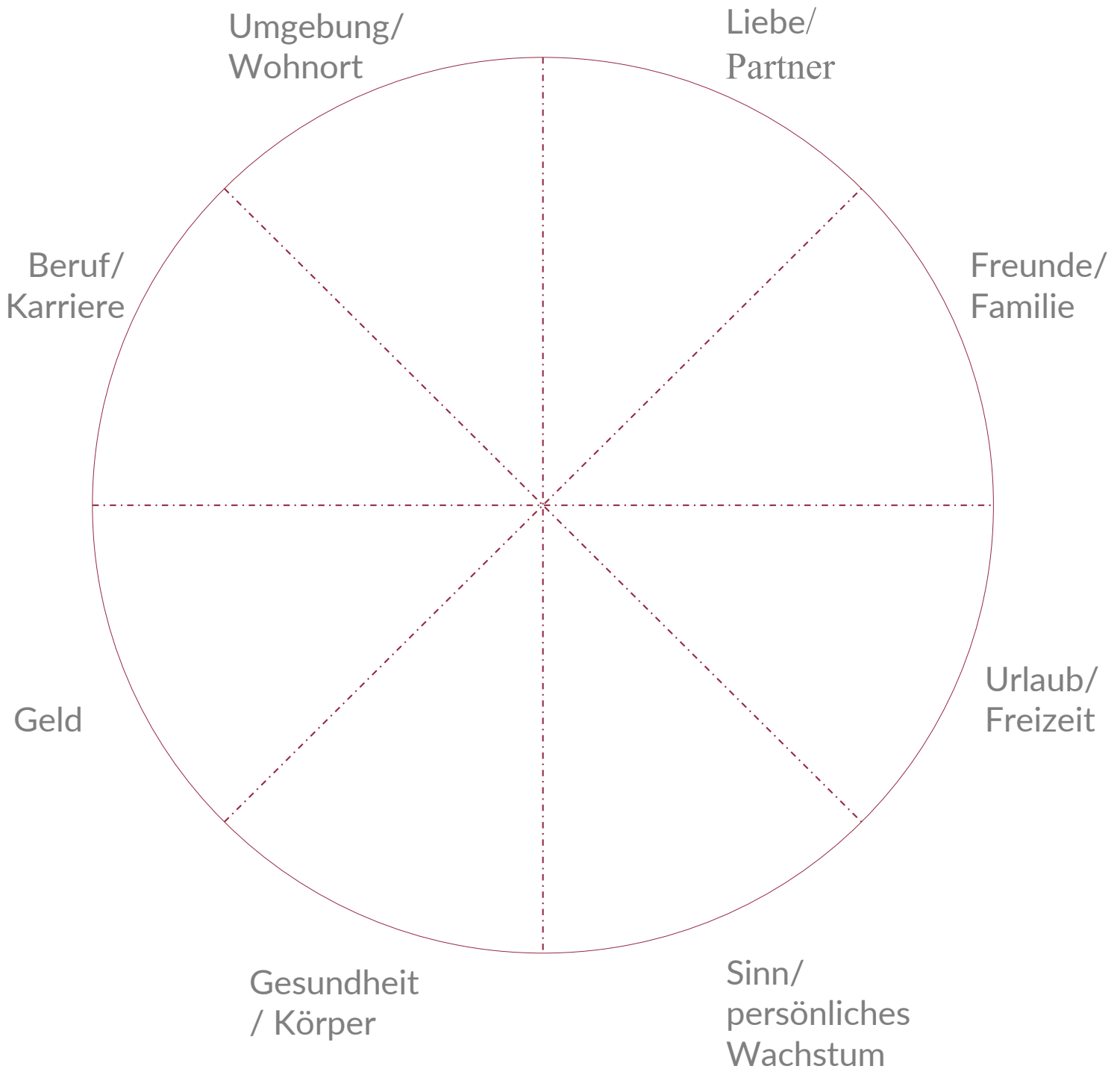




wie erfüllt bist du?





Anleitung:

Der Lebenskreis hilft dir dabei festzustellen in welchen Bereichen deines Lebens du noch wachsen darfst und zeigt dabei sehr genau auf, ob dein Leben in Balance ist! Es ist kein Abbild deiner Vergangenheit oder Zukunft, sondern soll den aktuellen Zustand visualisieren.

Jedes der 8 Teilstücke ist einem Bereich deines Lebens zugeordnet und steht für insgesamt 100%. Nimm dir kurz Zeit und fülle zu jedem Thema das passende Dreieck aus – um genau soviel, wie du deine jetzige Situation einschätzt und wie erfüllt du dich gerade fühlst. Bewerte zusätzlich auf einer Skala von 1 – 5 wie wichtig dir jeder dieser Teilbereiche ist.

In welchen Bereichen bist du bereits 90% - 100% erfüllt?

- 1) Nehme diese wahr und notiere 3 Dinge für die du dankbar bist

- 2) Mache dir bewusst, welche deiner Eigenschaften oder Handlungen dies ermöglicht haben

Nun schaue dir die Bereiche, die du mit 4 & 5 bewertet hast und die noch nicht die 100% erreicht haben, genauer an.

- 1) Wie würdest du dich fühlen, wenn du hier bereits 100% erreicht hättest.

- 2) Notiere 3 konkrete umsetzbare Schritte, die dir dabei helfen, diese Bereiche zu vervollständigen