

WIRKUNGSSTARK

Für deine Zufriedenheit ist es entscheidend, welche Bedeutung du den verschiedenen Bereichen deines Lebens gibst und wie du dich darin engagierst. Finde heraus, was dir wirklich wichtig ist.

Nimm dir einen Moment Zeit und bewerte die folgenden Lebensbereiche, in dem du **erstens** angibst, welche Wichtigkeit du dem Lebensbereich gibst bzw. geben möchtest und **zweitens**, in welchem Ausmaß du dich in dieser Rolle im Moment engagierst. Trage die Zahlen 1-10 in die Tabelle ein.

1 = nicht wichtig/bedeutsam bzw. kein Engagement/Einsatz

10 = sehr wichtig/bedeutsam bzw. sehr großes Engagement/Einsatz

Lebensbereich/eigene Rolle	Wichtigkeit Bedeutung	Engagement Einsatz
Partnerschaft, Ehe, intime Beziehungen		
Elternschaft, Kinder		
Familiäre Beziehungen (Eltern, Geschwister etc.)		
Soziale Beziehungen (Freunde, Bekannte, Kollegen)		
Arbeit, Beruf, Karriere		
Persönliches Wachstum, Fort-/Weiterbildung		
Freizeit & Erholung		
Spiritualität, Religion, "Sinn des Lebens"		
Rolle in der Gesellschaft, Ehrenämter, Politik, Bürgertum		
Körperliche Gesundheit		
Natur & Umwelt		
"Das Schöne" - Kunst, Ästhetik		

Wenn du jetzt an deine Zukunft denkst, welche Werte sind dir wichtig? In welchen Lebensbereichen wünschst du dir eine Veränderung, um deine Lebensqualität zu steigern?

Lass uns über deinen Wunsch nach Veränderung reden.