

Durchschnittsglück oder Lebensqualität: Checkliste „Wo will ich große Schritte machen?“

Ich denke häufig: „Was habe ich nur für einen geilen Job!“

1 _____ 10

Was ist schon gut: _____ Was fehlt zur 10? _____

Ich bin richtig zufrieden mit meinem Freundeskreis und der Intensität meiner Kontakte.

1 _____ 10

Was ist schon gut: _____ Was fehlt zur 10? _____

Ich bin rundum zufrieden mit meiner Partnerschaft und meiner Familie.

1 _____ 10

Was ist schon gut: _____ Was fehlt zur 10? _____

Ich bin voll zufrieden mit meiner Fitness, Gesundheit und Ernährung.

1 _____ 10

Was ist schon gut: _____ Was fehlt zur 10? _____

Ich verspüre tiefe Befriedigung mit meinem Lebenssinn.

1 _____ 10

Was ist schon gut: _____ Was fehlt zur 10? _____

Ich betreibe das, was ich tue, jeden Tag mit Herzblut.

1 _____ 10

Was ist schon gut: _____ Was fehlt zur 10? _____

1) Zeichnen Sie zu jedem Bereich Ihre Zufriedenheit auf der Skala von 1-10 ein.

2) Fügen Sie Ihrer Bewertung pro Bereich konkrete Beispiele hinzu:

Was ist schon gut?

Was fehlt zu einer 10?

3) In welchem Bereich ist Ihnen eine Veränderung am wichtigsten? Welche eine Sache gilt es also anzupacken? Definieren sie eine messbare Aktivität, den Tag und die Uhrzeit der ersten Umsetzung.

Tipp: Führen Sie diese Reflexion zwei Mal im Jahr durch: z.B. erste April- und erste Oktober-Woche.