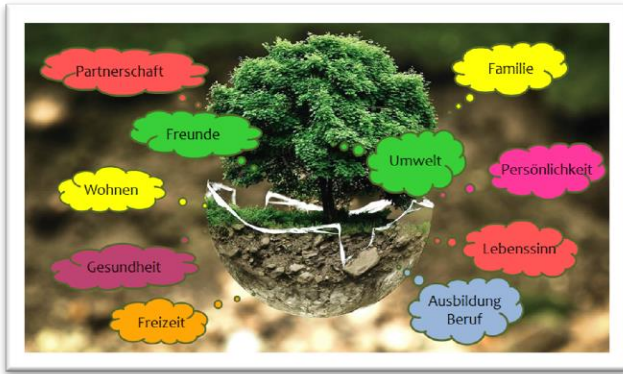


10 Fragen für mein erfülltes Leben



1. Partnerschaft
2. Familie
3. Freunde
4. Gesundheit
5. Ausbildung/Beruf
6. Freizeit
7. Wohnen
8. Umwelt
9. Persönlichkeit
10. Lebenssinn

Kopiere dieses Blatt 10 Mal, für jeden Lebensbereich ein Blatt.

Nimm dir Zeit, um über dein Leben nachzudenken. Was wäre alles möglich ...

Denke dir jeweils einen Satz darüber aus, wie dein wunderbares Leben in diesem Bereich sein würde.

Vollende jetzt diesen Satz für einen Lebensbereich und beantworte die anschließenden Fragen:

„Wenn ich sicher wäre, dass nichts schief gehen könnte, dann würde ich...“

Was würde ich dann **tun**? (Verhalten)

Was würde ich dabei **empfinden**? (Emotion)

Was würde ich **sehen**? _____

Was würde ich **hören**? _____

Was würde ich **riechen**? _____

Was würde ich **schmecken**? _____

Was würde ich **ertasten** oder **fühlen**? _____

Was wäre der allererste und kleinste Schritt, den ich machen könnte, um dies zu erreichen?

Dieser Bereich hat für mich die Priorität **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Ich werde das ab dem (Datum/Zeitraum) _____ angehen.