

Nachstehend Vorschläge für verschiedene Lebensbereiche. Wähle jene Begriffe aus, bei denen es wahrscheinlich ist, dass du dir Veränderungen vorstellen könntest. Ergänze fehlende Begriffe, die für dich wichtig sind oder gruppiere mehrere Begriffe unter einem Oberbegriff.

Trage laufend deine Veränderungswünsche, die sich durch die Übungen und durch deine Erkenntnisse während dem Workshop ergeben, in die Liste ein. Erst am Schluss des „Workshops“ wirst du dann die Bewertung und Planung für die Umsetzung vornehmen.

Damit die Bewertung und Sortierung am Schluss einfacher ist, kannst du die „Lebensbereiche“ auch auf ein Excel-Formular übertragen.

Lebensbereiche

Aufmerksamkeit

Ego

Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit

Eigenverantwortung

Wille

Gedanken,

Einstellungen

Überzeugungen

Erwartungen

Wünsche

Vorstellungen

Gefühle

Ängste

Sorgen

Einsamkeit

Verletzungen

Gesundheit

Ernährung

Genuss

Schlaf

Fitness

Medikamente

Süchte

Arbeit

Tätigkeit

Arbeitgeber

Arbeitsort

Weiterbildung

Freizeit

Hobbies

Ausflüge

Ferien

Tagesablauf, Rhythmus

Beziehungen

Partnerin/Partner

Kinder

Familie

Freunde

Nachbarn

Arbeitskollegen

Vorgesetzte

Wohnsituation (Wohnung/Haus), Ort, Land

Finanzen

gesellschaftlicher Status

Persönlichkeitsentwicklung

Werte

Ethik, Moral

Religion, Spiritualität

Gesellschaft

Umwelt

Andere