**Lebensbereiche** 8.6.2021

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**