

Meine Lebensbereiche

Welche Lebensbereiche möchten Sie im Alltag berücksichtigen?

Sie können sich an den Vorschlägen orientieren und weitere Lebensbereiche hinzufügen oder eigene Lebensbereiche definieren. Für die weitere Arbeit mit den Lebensbereichen ist es erforderlich, dass Sie jedem Ihrer Lebensbereiche eine Farbe zuordnen.

Arbeit

Sport & Entspannung

Partnerschaft

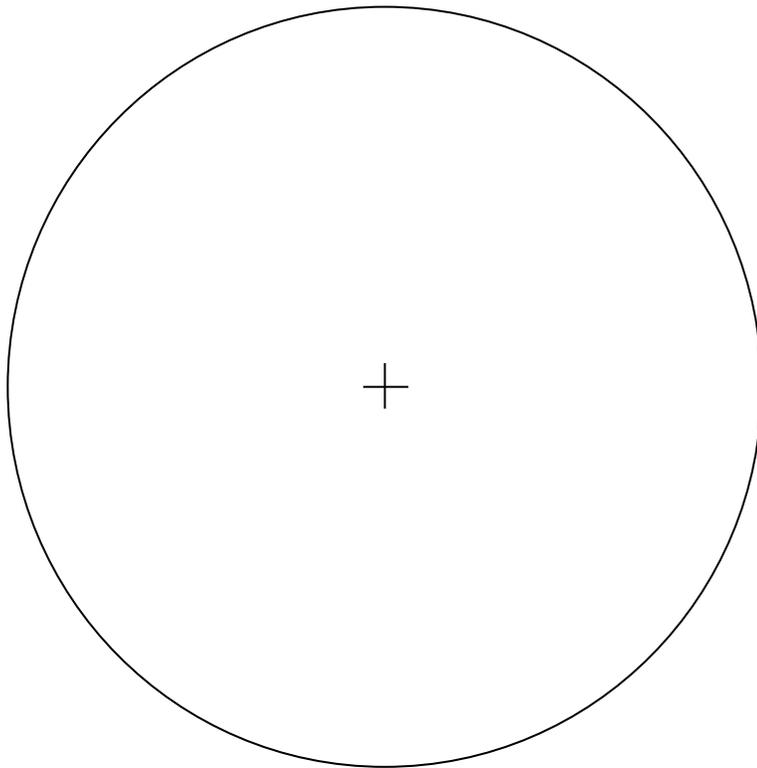
Familie

Die Balance meiner Lebensbereiche

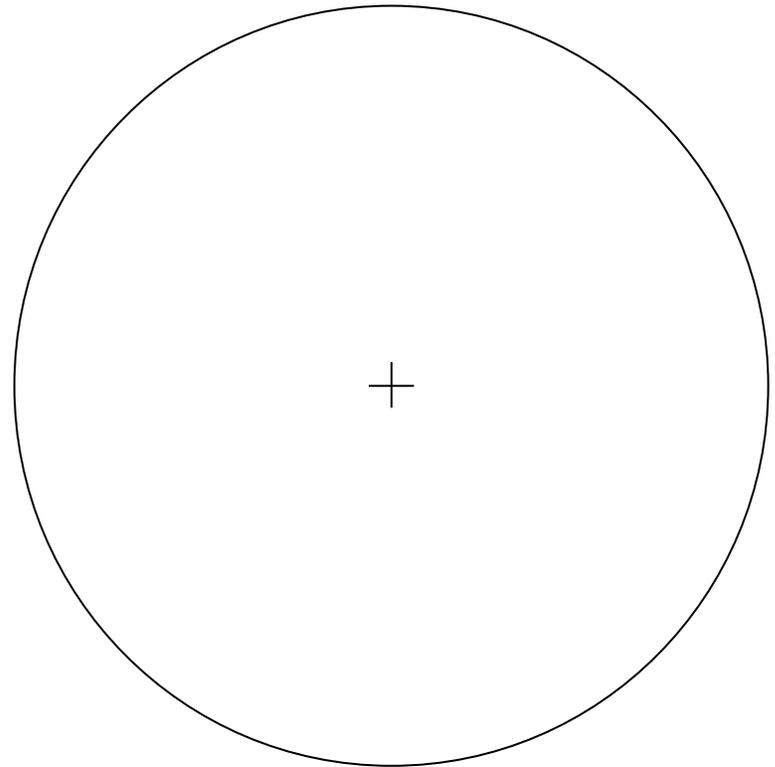
Links: Wie sieht die Gewichtung Ihrer Lebensbereiche aktuell aus? Wie sind Sie damit zufrieden? **Oder: möchten Sie etwas verändern?**

Rechts: Wie könnte eine Gewichtung aussehen, die Sie zufrieden stellt und zu Ihnen und Ihrem Leben passt?

Meine aktuelle Gewichtung der Lebensbereiche



So hätte ich es gerne (Vision)



Meine Musterwoche

Bitte tragen Sie in diesen Plan ein, wie Sie Ihre Lebensbereiche auf die Woche verteilen möchten. Dabei geht es nicht darum, jede Stunde des Tages einem Lebensbereich zuzuordnen. Vielmehr geht es darum, Zeitfenster für die Lebensbereiche einzuplanen, so dass ein Überblick darüber entsteht, in welchem zeitlichen Verhältnis die Lebensbereiche zueinander stehen. Färben Sie dazu die Zeitfenster jeweils in der Farbe ein, die Sie dem Lebensbereich zugeordnet haben. Entspricht die Musterwoche Ihrer Vorstellung von Balance?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Meine Aktivitäten in den Lebensbereichen

<p><i>Beispiel:</i></p> <p><i>Lebensbereich:</i> <i>Sport & Entspannung</i></p> <p><i>Aktivitäten:</i> <i>Walken</i> <i>Schwimmen</i> <i>Yoga</i> <i>PMR</i></p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>
<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>
<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Lebensbereich: <input type="checkbox"/> _____</p> <p>Aktivitäten: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>

Meine Vorsätze

In welchen Lebensbereichen möchten Sie einen Vorsatz verfolgen? Wie würden Sie diese Vorsätze formulieren, so dass Sie sich zu ihnen „hingezogen fühlen“? Welche Stolpersteine könnten bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze auftreten und mit welcher Strategie könnten Sie die Stolpersteine überwinden?

Lebensbereich: _____

Vorsatz: _____

Stolperstein: _____

Strategie: _____

Lebensbereich: _____

Vorsatz: _____

Stolperstein: _____

Strategie: _____

Lebensbereich: _____

Vorsatz: _____

Stolperstein: _____

Strategie: _____

Lebensbereich: _____

Vorsatz: _____

Stolperstein: _____

Strategie: _____