

Barometer zur Selbsteinschätzung meiner Lebens-Balance

1. Wo in meinem Leben bin ich in Balance?

2. Wo in meinem Leben bin ich nicht in Balance?

3. Wie halte ich mich in Balance?

4. In welchen Situationen komme ich in Stress und wie gehe ich damit um?

5. Wie viel Erholung gönne ich mir?

6. Wie ernst nehme ich meinen Körper, wenn er mir Signale sendet?

7. Was macht mir Freude, tut mir gut?

8. Wie oft erlaube ich mir das, was mir gut tut und mir Freude macht?

9. Was habe ich schon lange nicht mehr getan, obwohl ich eigentlich gerne möchte?

10. Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit?

11. Wie stehe ich zu meiner Arbeit?

12. Komme ich abends gerne nach Hause?

13. Falls nein: Was sind die Gründe?

14. Wie geht es mir in meiner Partnerschaft?

15. Was geht in mir vor, wenn ich mich im Spiegel anschau?

16. Wie würden die berühmten drei Wünsche lauten, wenn die Fee jetzt auftauchen würde?

1 _____

2 _____

3 _____