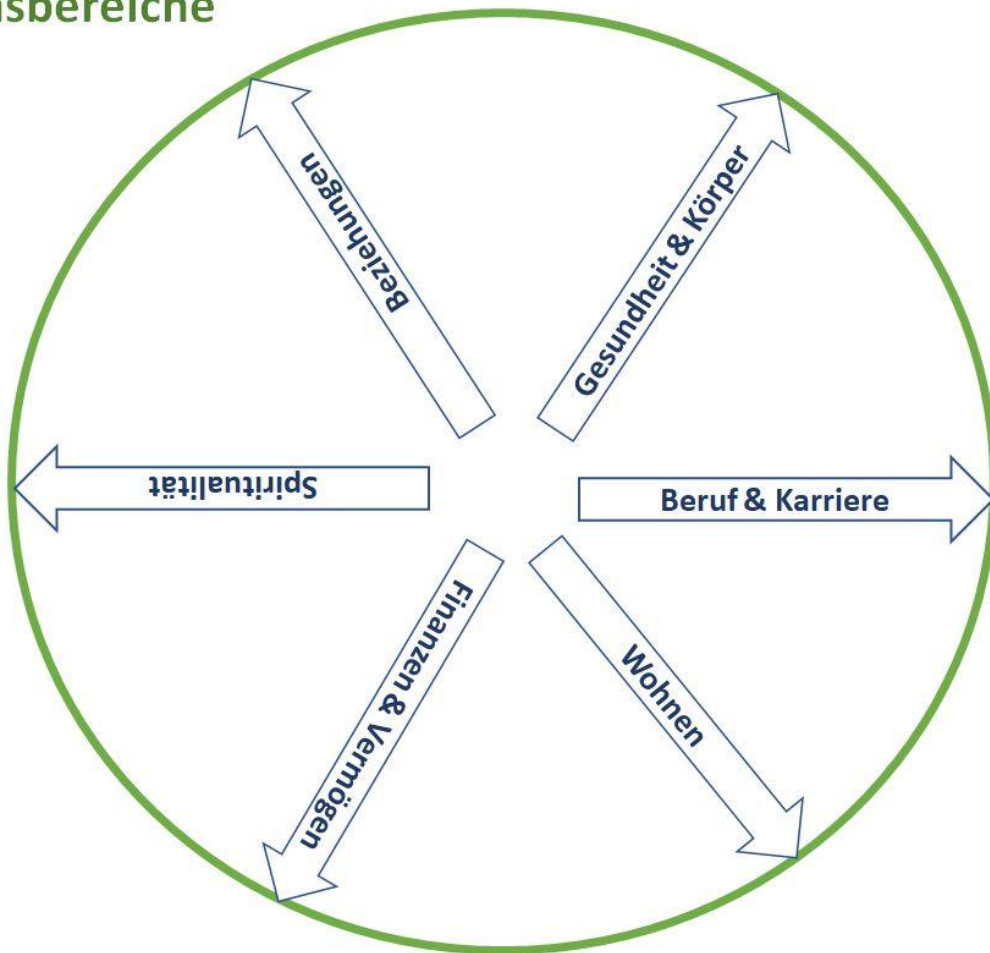


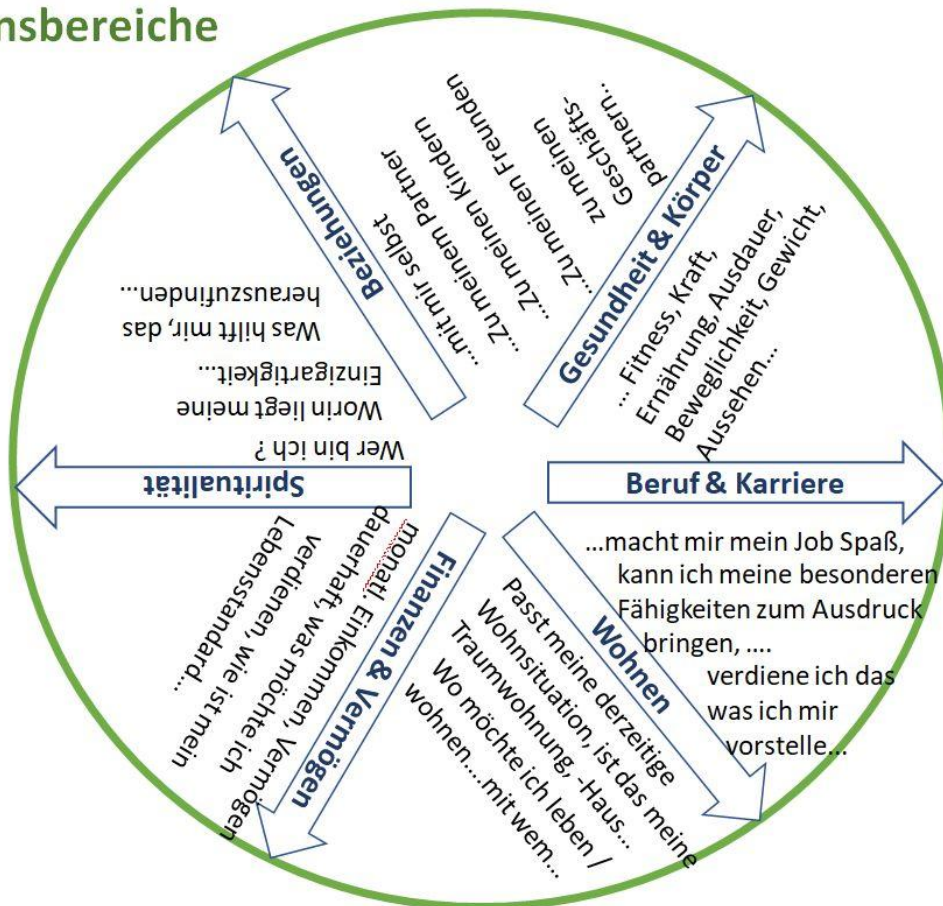
M2 - Ziele

Ziele und Lebensbereiche

Lebensbereiche



Lebensbereiche



Spiritualität

Wer bist du?

Worin liegt deine Einzigartigkeit?

Wie kannst du deinen Beitrag für die Welt leisten?

Wie kannst du das herausfinden?

(ein Tipp: Lass dich von der Freude führen! Liste dir alles auf, was dir Freude macht, wo es dich hinzieht, was dir Spaß macht, deine Hobbies.)

Gesundheit & Körper

Fitness, Kraft, Ernährung, Ausdauer, Beweglichkeit, Gewicht, Aussehen, ...

Liebe & Beziehungen

deine Beziehung zu dir selbst
zu deinem Partner
zu deinen Kindern
zu deinen Eltern
zu deinen Freunden
zu deinen Geschäftspartnern und Arbeitskollegen
zu den Nachbarn

Beruf & Karriere

Betrachte deinen Ist-Zustand:
Macht dir dein Job Spaß?
Kannst du deine besonderen Fähigkeiten zum Ausdruck bringen?
Verdienst du das, was du dir vorstellst?
Wovon träumst du?
Was würdest du gerne beruflich machen?
Wärst du lieber angestellt oder selbstständig?

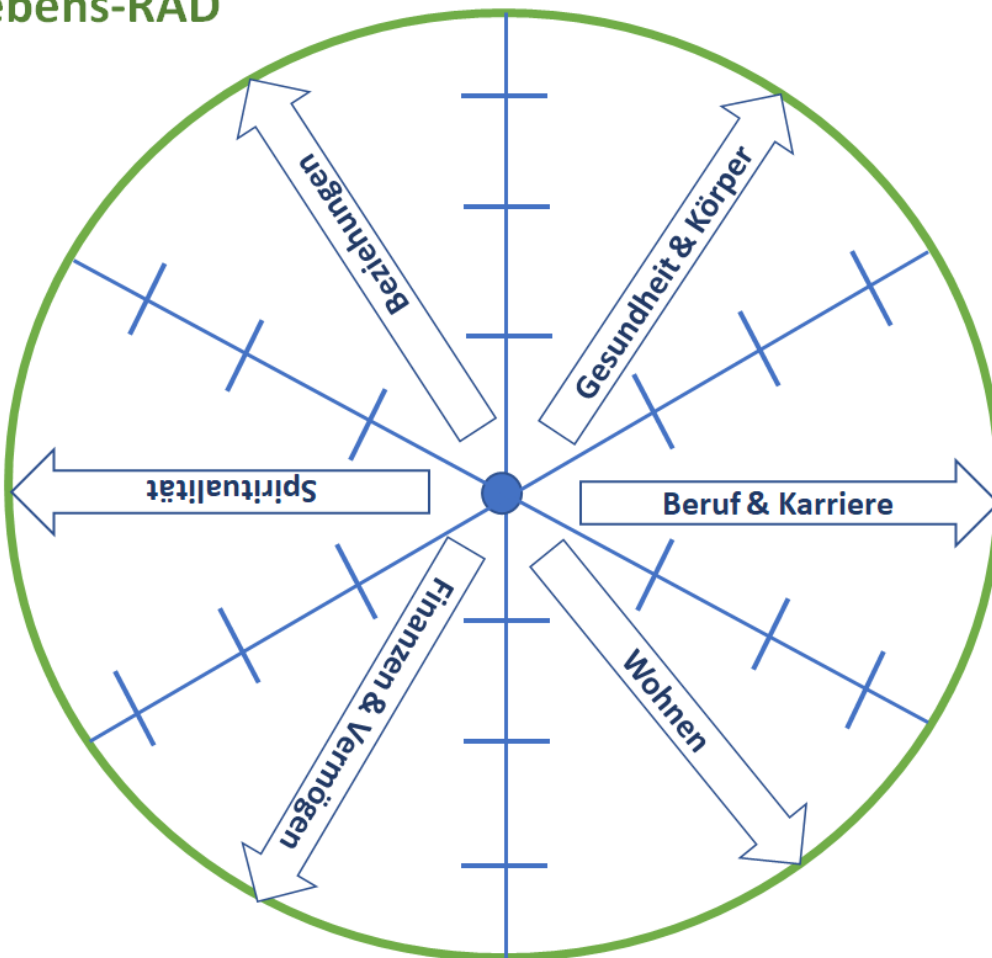
Finanzen & Vermögen

Monatliches Einkommen?
Vermögen?
Kannst du regelmäßig sparen, dir etwas dauerhaft aufbauen oder rinnt dir das Geld durch die Finger?
Was möchtest du verdienen?
Wie ist dein Lebensstandard? Bist du damit glücklich?

Wohnen

Bist du mit deiner derzeitigen Wohnsituation zufrieden?
Ist das deine Traumwohnung? Dein Traumhaus?
Wo möchtest du leben? Mit wem?

Lebens-RAD



Aufgaben Ziele

1. Trage für jeden einzelnen Lebensbereich deine momentane Einschätzung ein und notiere das heutige Datum. Wirf diese Woche immer wieder einen Blick darauf und prüfe, ob deine Einschätzung sich immer noch stimmig anfühlt und korrigiere gegebenenfalls.
2. Die Beziehung zu dir selbst ist essentiell für dein ganzes Leben. Schreibe eine kurze Beschreibung von dir auf:
„Ich bin Ich wohne Ich liebe ... Ich mag gar nicht
Meine Freunde (Familie, Kollegen) schätzen an mir“
3. Lies dir deine Selbstbeschreibung durch und schreibe auf, wie du es gerne hättest.

Hier ein Beispiel:

Ich bin großzügig, beliebt, kreativ und klug. Ich lebe mit der Liebe meines Lebens, einen feinfühligem Mann, auf den ich mich immer verlassen kann. Die Liebe zwischen uns fließt und wird täglich mehr.

Wir wohnen gemeinsam mit unseren Kindern in einem schönen Haus mit einem wunderschönen, gepflegten Garten.

Meine Tochter ist eine lebenswürdige, selbstbewusste und gebildete junge Frau und ich bin sehr glücklich darüber. Mein Sohn ist ein aufgeweckter junger Bursche, der weiß, was er will und sehr kluge Fragen stellt. Es macht mir große Freude seinem Klavierspiel zuzuhören. Auch zu meinen Eltern habe ich eine sehr gute Beziehung. Wir treffen uns regelmäßig und verbringen gerne Zeit miteinander. Meinen Eltern geht es gesundheitlich super und sie reisen gerne und schauen sich die Welt an.

Beruflich habe ich alles erreicht, was ich mir immer gewünscht habe. Ich kann mich entfalten und meine vielen Fähigkeiten gut einsetzen und habe genug Geld zur Verfügung, um mir meine Herzenswünsche zu erfüllen. Mein Leben hat einen Sinn und macht mir große Freude, ich wachse und lerne täglich dazu. Meine Freunde schätzen an mir meine Ehrlichkeit, meine Großzügigkeit und mein Mitgefühl.

Nun bist du dran:

Ich bin

Ich wohne

Ich liebe ...

Ich mag gar nicht ...

Meine Freunde (Familie, Kollegen) schätzen an mir