

Standortbestimmung Life Balancing

Me, myself and I

- Was kommt in meinem Leben zu kurz?

- Wie gehe ich mit mir selber um?
(Hören Sie mal bewusst Ihren Selbstgesprächen zu; wie sprechen Sie mit sich selber?)

- Was sind meine eigenen Interessen, Träume und Sehnsüchte?

- Wie und worauf stützt sich mein Wert als Mensch?

- Nehme ich mir täglich Auszeiten?

Partner und Familie

- Wie viel inneren Kontakt habe ich zu meinem Partner?

- Wie viel 1 : 1 Zeit verbringe ich pro Tag mit meinem Partner, und tut mir dies gut so, wie es ist?

- Weiss ich, was meinen Partner zur Zeit beschäftigt? Und – weiss er was mich zur Zeit beschäftigt?

Freunde

- Habe ich Menschen in meinem Umfeld, die mir gut tun?

- Welche echten Freunde habe ich?

Spirituelle Komponente

- Was gibt meinem Leben Sinn oder Halt?

- Wo komme ich her und wo gehe ich hin?

Berufliche Komponente

- Erlebe ich Freude, Befriedigung in meiner beruflichen Aufgabe?

- Wenn nein, was müsste anders sein?

- Welche beruflichen Aufgaben geben mir Kraft/Energie, woran habe ich Freude?

**Wie müssten die folgenden Bereiche gestaltet sein, damit es Ihnen wohl ist?
(sie dürfen träumen!!)**

Me, myself and I

Partnerschaft und Familie

Freunde

Spirituelle Komponente

Beruflicher Bereich