

„Lebensbalancen“



Unsere Lebensqualität ist nicht statisch. Es lohnt sich, immer mal wieder die wichtigen Lebensbereiche in den Blick zu nehmen, um zu erkennen, welche Bereiche etwas Fürsorge brauchen. Markieren Sie in jedem Bereich mit einem Punkt, wie gut es dort aussieht, je weiter außen, desto besser. Anschließend verbinden Sie die Punkte, es entsteht ein Stern.

Aufgabe: Wählen Sie 3 Bereiche, um die Sie sich in der nächsten Zeit kümmern wollen. Finden Sie je 2 konkrete und realistische Veränderungsideen und überdenken Sie die positiven Auswirkungen.

Lebensbereich	Veränderungsidee	Auswirkungen