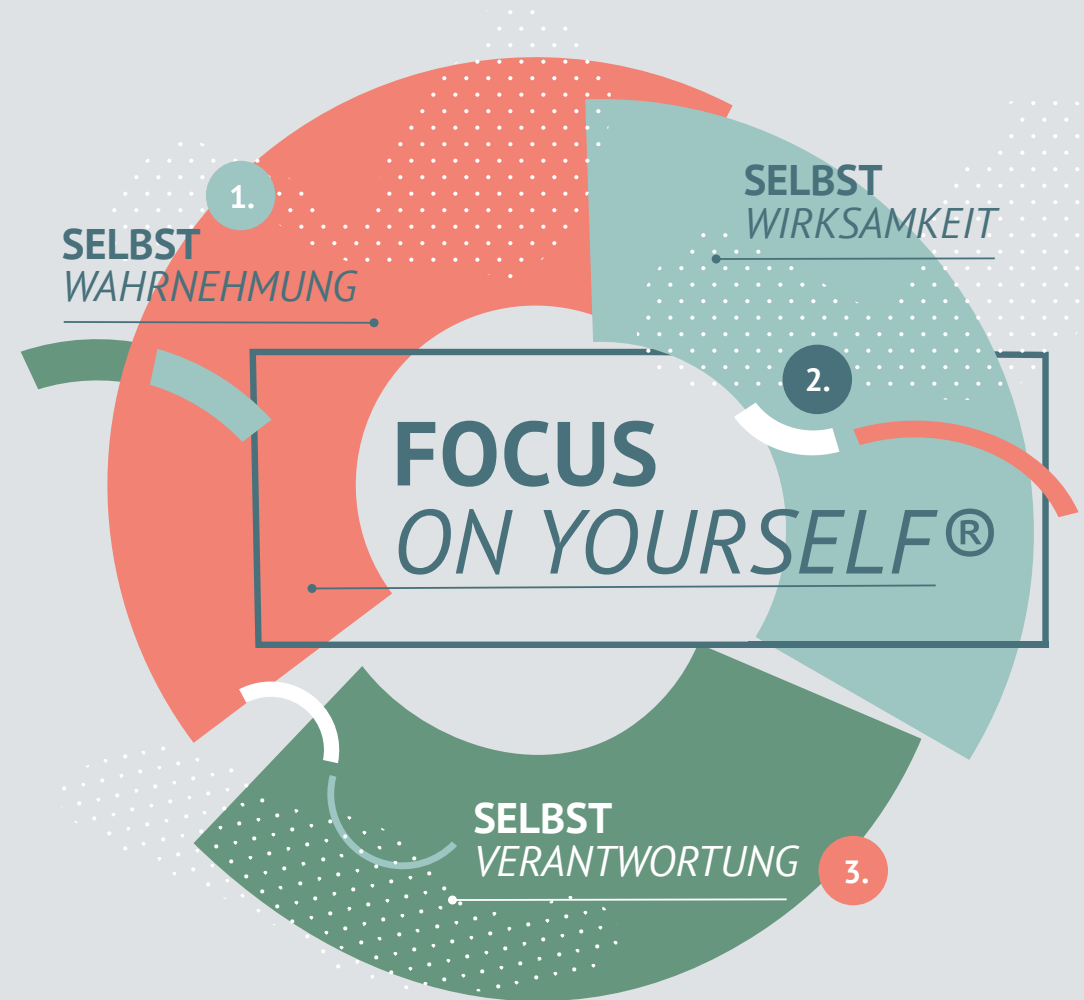




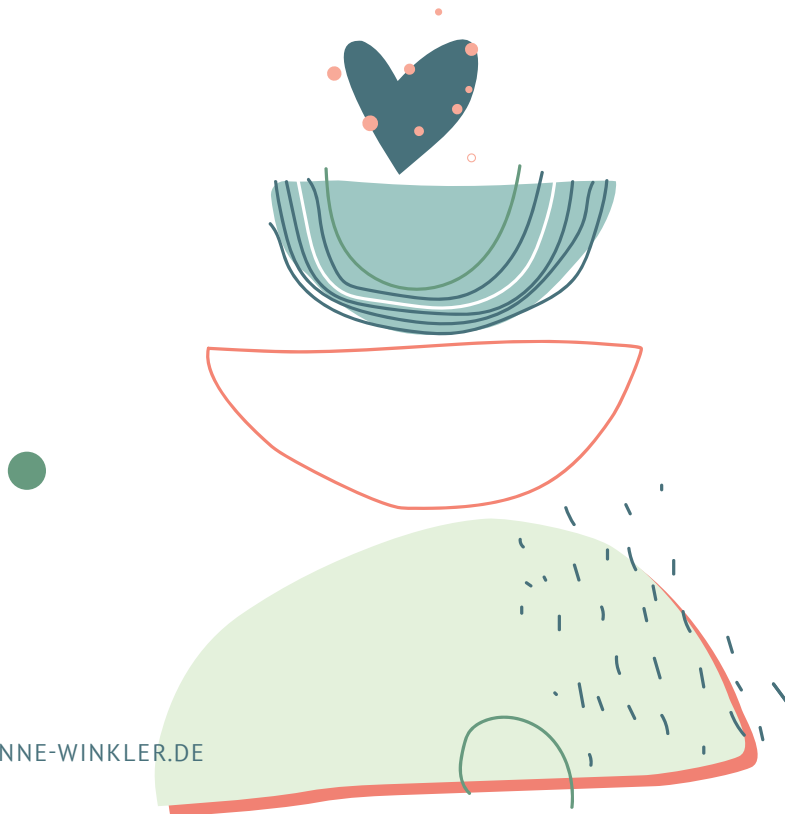


Vielleicht kennen Sie das auch: durch Disziplin, Leistung und Durchhaltevermögen haben Sie einiges in ihrem Leben erreicht. Möglicherweise haben Sie aber auch das Gefühl, dass dabei *FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN* etwas auf der Strecke geblieben ist.

HAND AUF'S HERZ:

IN WELCHEN BEREICHEN IHRES LEBENS WÜNSCHEN SIE SICH EINE VERÄNDERUNG?

Dieses Workbook soll ihnen helfen den **FOKUS** auf ihre aktuelle Lebenssituation zu richten und ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was Ihnen *IM LEBEN WIRKLICH WICHTIG* ist.

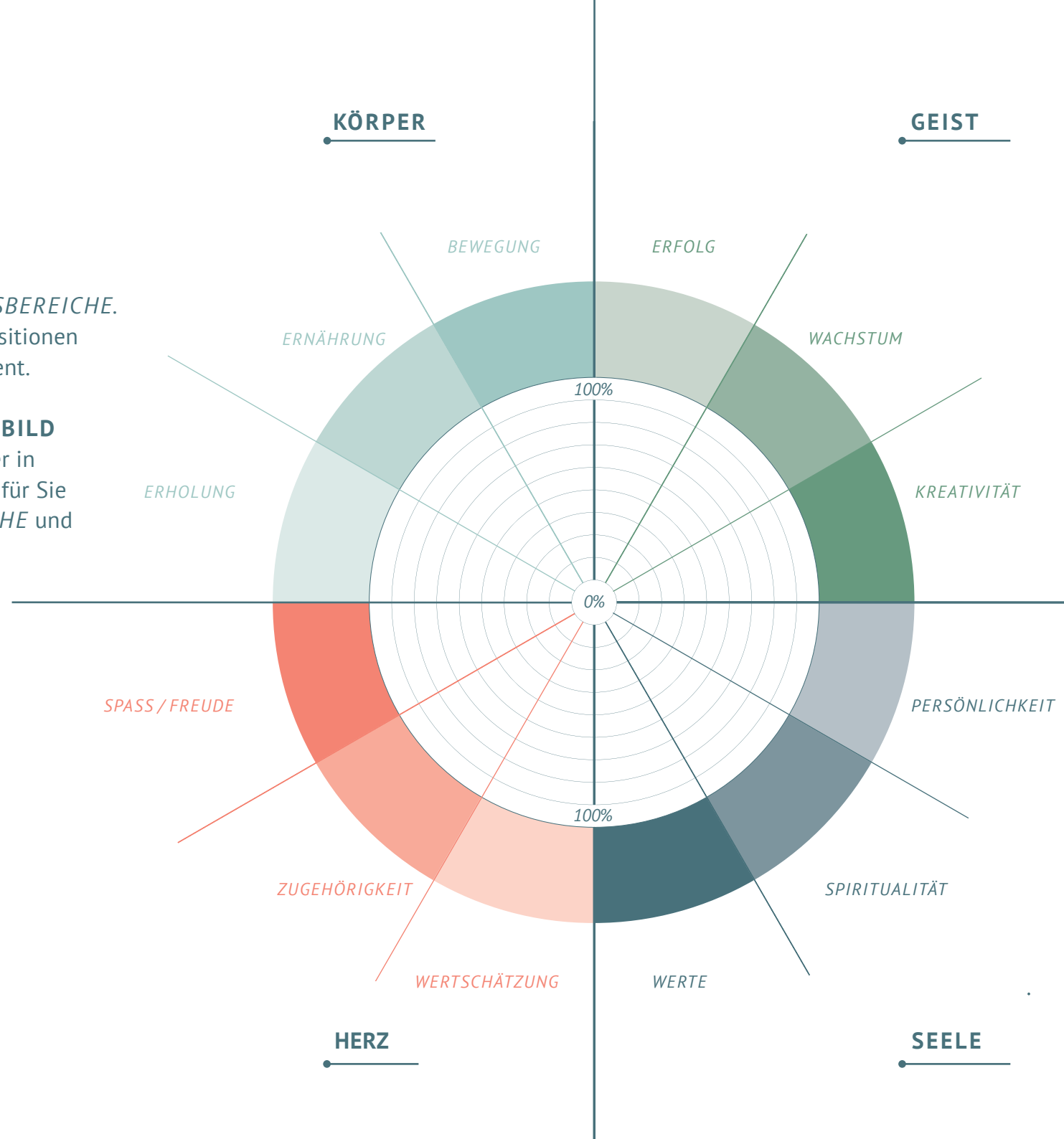


1. FOCUS ON YOURSELF®

RADAR

Im ersten Schritt geht es um eine:
STANDORTBESTIMMUNG IHRER LEBENSBEREICHE.
Wie zufrieden sind Sie in den einzelnen Positionen
auf einer Skala von 0 Prozent bis 100 Prozent.

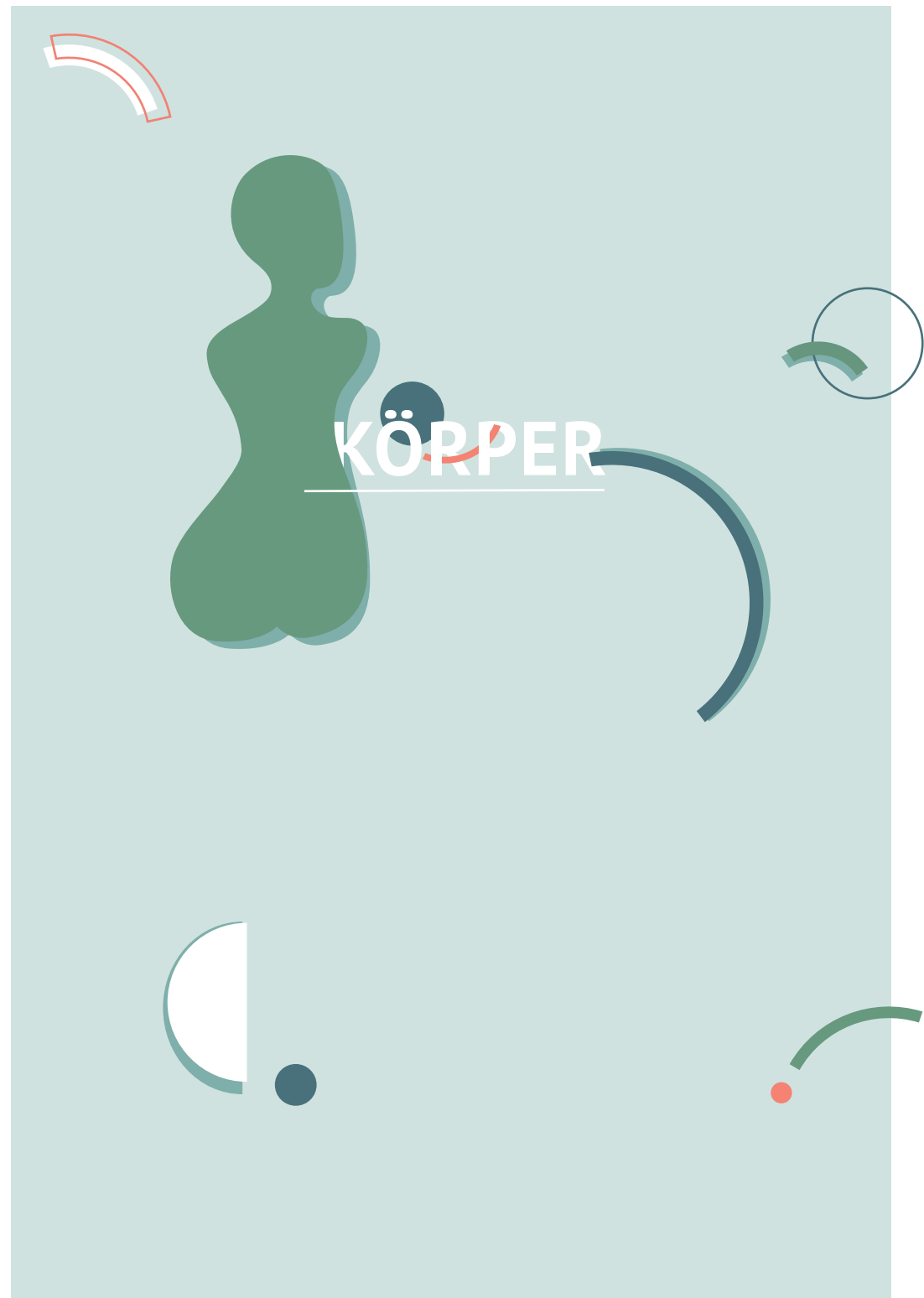
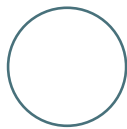
Zeichnen Sie ihr **PERSÖNLICHES RADARBILD**
ein und machen Sie sich dadurch deutlicher in
welchen Bereichen ihres Lebens die Dinge für Sie
persönlich gut laufen und wo ihre *WÜNSCHE* und
BEDÜRFNISSE noch nicht erfüllt sind.



2.

Im zweiten Schritt gehen Sie auf *ENTDECKUNGS-REISE ZU DEN EINZELNEN LEBENSBEREICHEN*.

Die Fragen sollen Ihnen einen *IMPULS* geben, wie Sie sich bewusster auf das fokussieren, was in ihrem Leben schon an Ressourcen da ist und wo Sie sich eine Veränderung wünschen. Das Aufschreiben hilft dabei mehr **SELBST-BEWUSST-SEIN** zu bekommen und ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zu ihrem persönlichen Ziel.



1. BEWEGUNG

Welche sportlichen Aktivitäten integrieren Sie in ihren Alltag?
Wie können Sie das zur täglichen / wöchentlichen Routine
werden lassen? Was würde sich dadurch verändern?

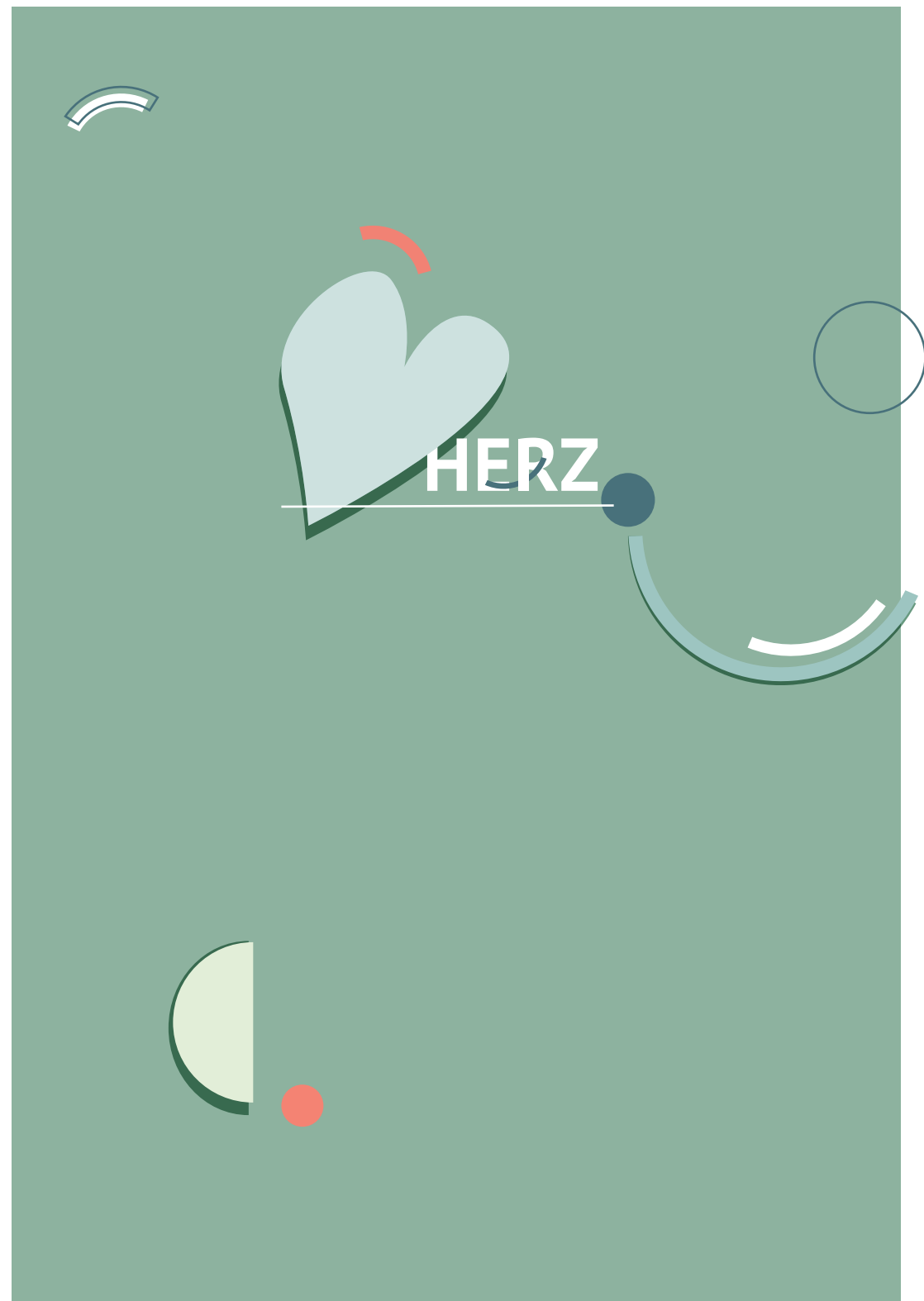
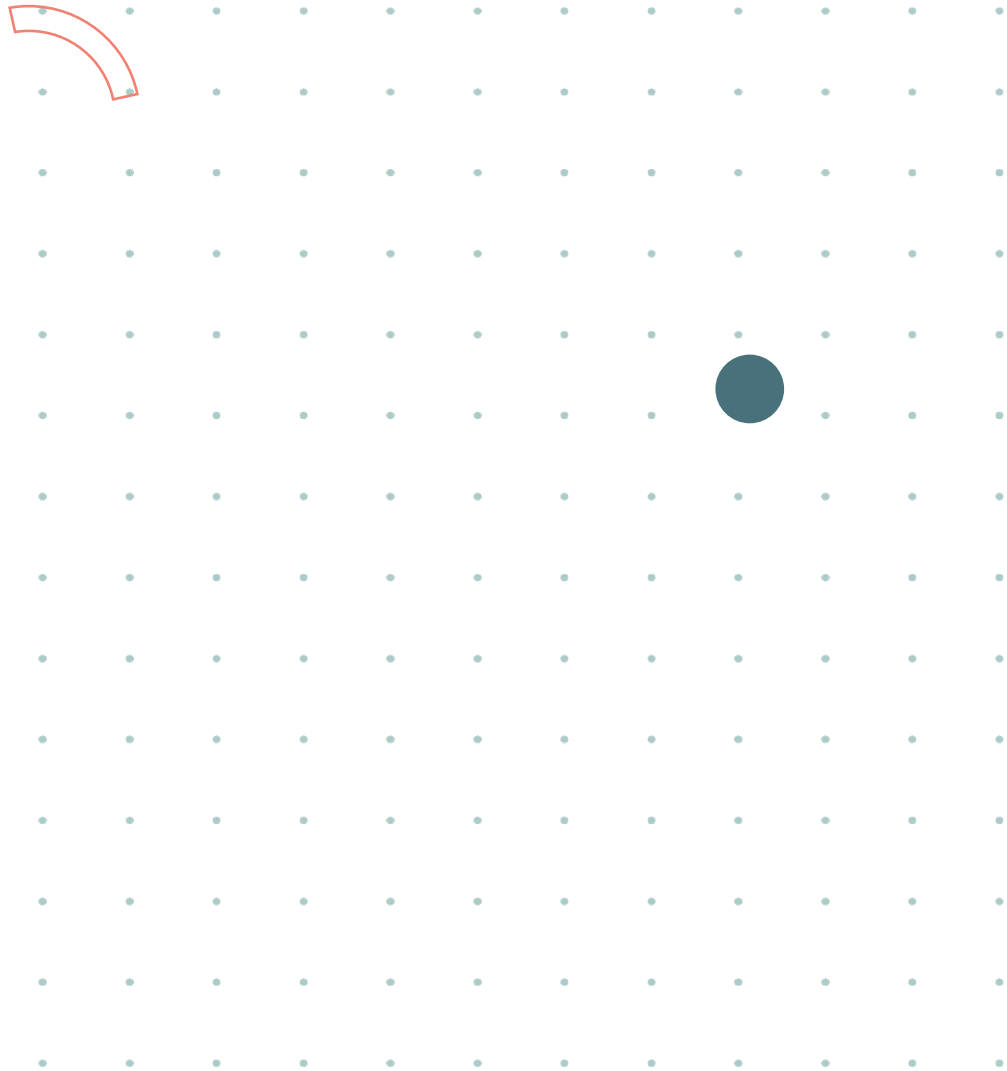
2. ERNÄHRUNG

Was ist für Sie gesunde Ernährung?
Was möchten Sie dazu beibehalten?
Was möchten Sie verändern?



3. ERHOLUNG

Wie können Sie jeden Tag für sich Momente der Erholung integrieren? Wie sorgen Sie dafür, dass Sie nachts in einen erholsamen Schlaf finden?



1. FREUDE / SPASS

Welche Tätigkeiten, Hobbies, Aktivitäten machen Ihnen Freude? Schreiben Sie eine Liste mit mindestens 25 Punkten

A 10x25 grid of dots for writing activities that bring joy. The grid is composed of small teal dots. There are decorative elements: a teal circle at the top center, a red semi-circle on the left side, and a green curved line at the bottom center.

2. ZUGEHÖRIGKEIT

Welche Menschen geben Ihnen Kraft?
Wo fühlen Sie sich wohl und angenommen – auch wenn Sie Fehler machen oder mal schlecht drauf sind?

A 10x25 grid of dots for writing people who give strength. The grid is composed of small teal dots. There are decorative elements: a teal circle at the top center, a red semi-circle on the left side, and a green curved line at the bottom center.

3. ANERKENNUNG

Was sagen ihre Freunde, Kollegen, Kunden, Partner was ihre größten Stärken und Fähigkeiten sind?

A grid of 10 columns and 10 rows of small grey dots for writing. A red circle is located at the bottom left of the grid.

1. *ERFOLG*

Worauf sind Sie stolz, was Sie aus eigener Kraft erreicht haben?

2. *WACHSTUM*

Wo möchten Sie sich hin entwickeln?
Was möchten Sie noch erreichen und lernen?

3. KREATIVITÄT

Welche Kunstwerke / Bücher / Filme / Musikstücke /
Landschaften inspirieren Sie? Warum?

A grid of dots for writing answers, with a small circle at the top left and a green arc at the bottom right.



1. SPIRITUALITÄT

Was ist wahr für Sie zum Thema Spiritualität?



2. PERSÖNLICHKEIT

Welche Menschen bewundern Sie? Was davon würden Sie auch gern mehr in ihrem Leben leben/erleben?



Herzlichst ihre

Susanne Bräcker

