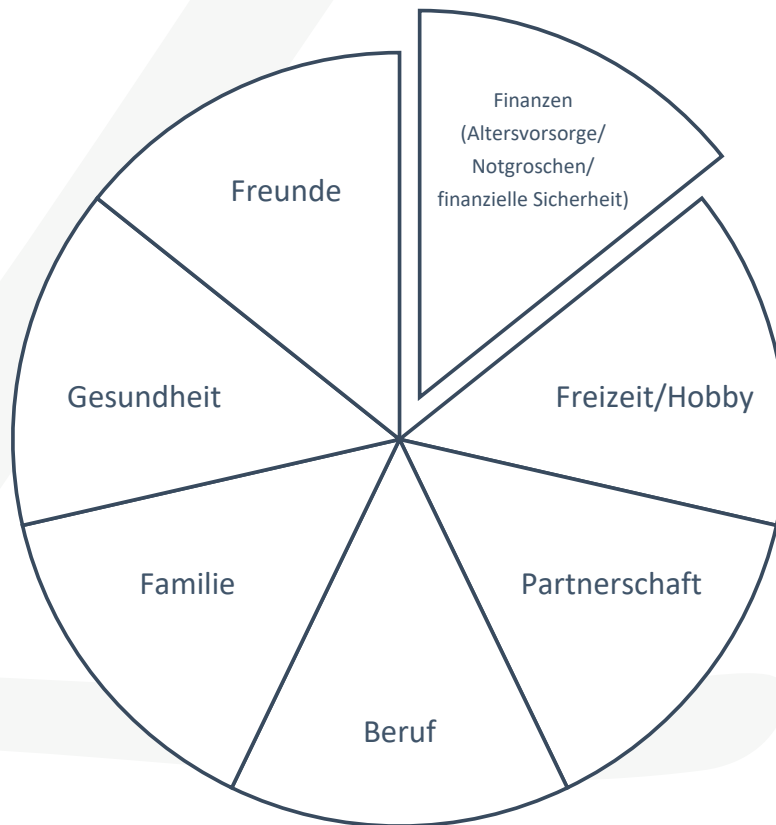




LEBENSRAD



1. WIE ZUFRIEDEN BIST DU BEREITS MIT DEINEN JEWEILIGEN LEBENSBEREICHEN?

Fülle die jeweiligen Bereiche aus. Ist ein Lebensbereich komplett ausgemalt, bist Du schon zu 100% erfüllt. Ist der Bereich zur Hälfte ausgemalt, bist Du schon zu ca. 50% erfüllt usw.

2. WIE WICHTIG SIND DIR DIE UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSBEREICHE?

Nummeriere die unterschiedlichen Lebensbereiche von 1-7 durch. Wobei 1 am wichtigsten und 7 am unwichtigsten ist. Gerne kannst du auch die Kategorien nach Deinen Vorstellungen anpassen.

3. WARUM IST DER BEREICH FINANZEN HERVORGEHOBEN?

Nun ich will Dir ein Beispiel geben. Finanzen oder Geld strahlt auf alle Lebensbereiche aus und hat damit einen großen Einfluss auf alle anderen Themen. 80% aller Scheidungen haben mit zu wenig Geld zu tun. Hobbies haben mit Geld zu tun, nicht jedes Hobby ist kostenfrei. Wenn Du zum Beispiel Reiten willst, kostet das deutlich mehr als wenn Laufen Dein Hobby ist. Wie Du Dich ernährst, hat einen großen Einfluss auf Deine Gesundheit und wird u.a. durch Geld entschieden. Du könntest Dir z.B. einen privat Koch einstellen, der jeden Tag immer frisch für die Familien kocht, das hat aber mit Geld zu tun. Auch das Thema Freizeit, Reisen und Urlaub wird durch Geld bestimmt. Je nachdem wie groß Dein Budget ist, wirst Du Dir einen entsprechenden Urlaub aussuchen.

4. WAS MÖCHTEST DU ÄNDERN?

In welchen Bereichen ist bei Dir noch Luft nach oben? Notiere, in welchem Lebensbereich Du als erstes etwas ändern möchtest. Wie soll dieser Bereich für Dich optimalerweise aussehen? Notiere Dir schriftlich, wo Du in diesem Lebensbereich hin möchtest? Was sind Deine möglichen Ziele? Schreibe Dir konkrete Zahlen auf, z.B. möchtest Du für Deine Altersvorsorge Sparpläne einrichten dann schreib Dir auf, wie hoch der Betrag sein soll und was Du am Ende für einen Betrag erreichen möchtest.

Wenn Du mit Deinem Hobby ein Ziel erreichen willst, z.B. Du willst einen Marathon in 2 Jahren laufen. Dann schreibe Dir die Zwischenziele auf, was musst Du dafür in 1 Jahr erreicht haben, was musst Du dafür diesen Monat machen und was musst Du heute dafür tun?

Wichtig ist, dass Du einfach anfängst! Setze ein Zeichen und fang an!
Ganz wichtig: Stress Dich nicht!

