

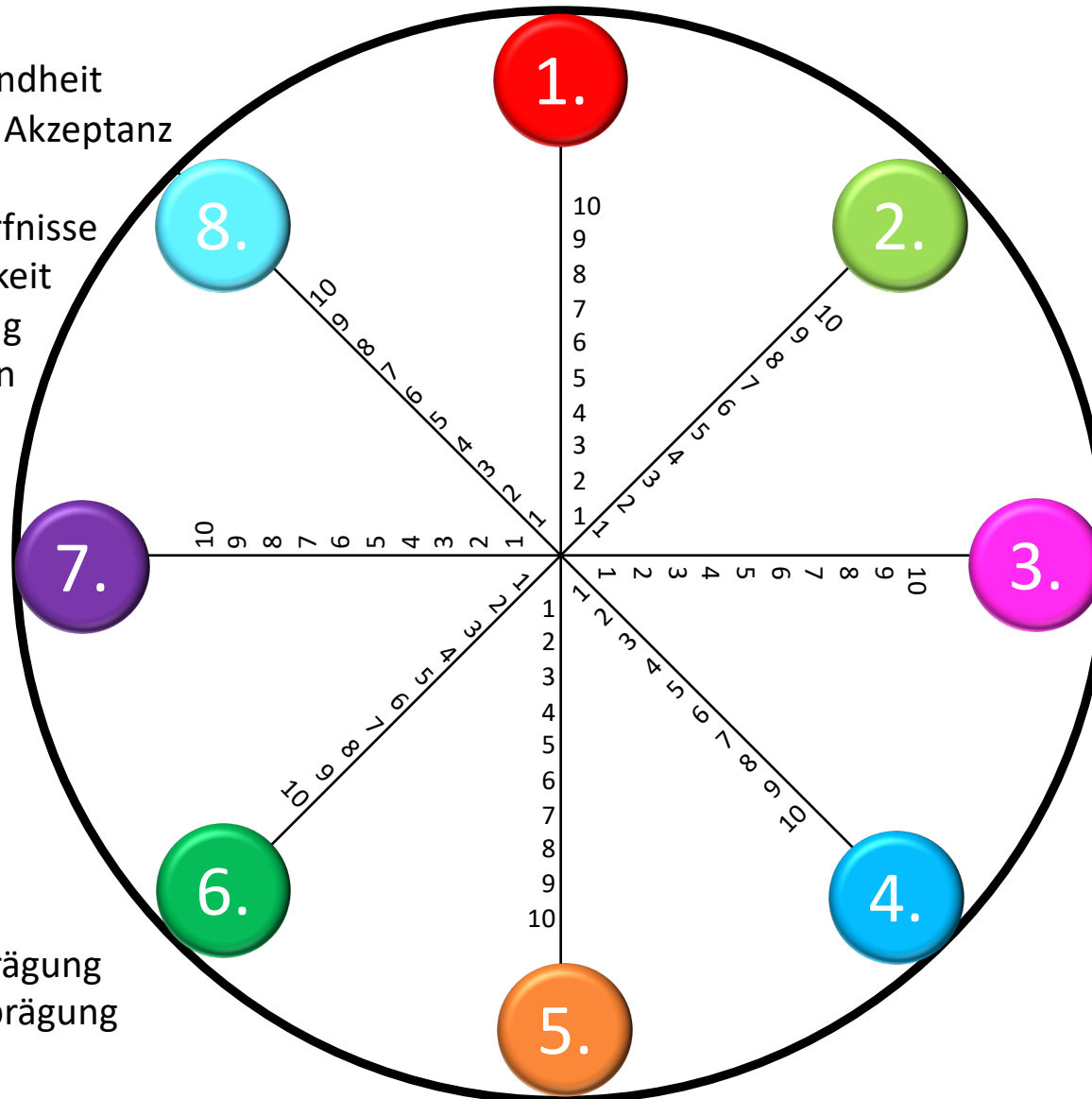
Meine innere Balance: Status Quo

Die Themen:

1. Körper & Gesundheit
2. Achtsamkeit & Akzeptanz
3. Kausalanalyse
4. Werte & Bedürfnisse
5. Selbstwirksamkeit
6. Zielfokussierung
7. Kommunikation
8. Beziehungen

Datum:

Besondere Lebens-
umstände:



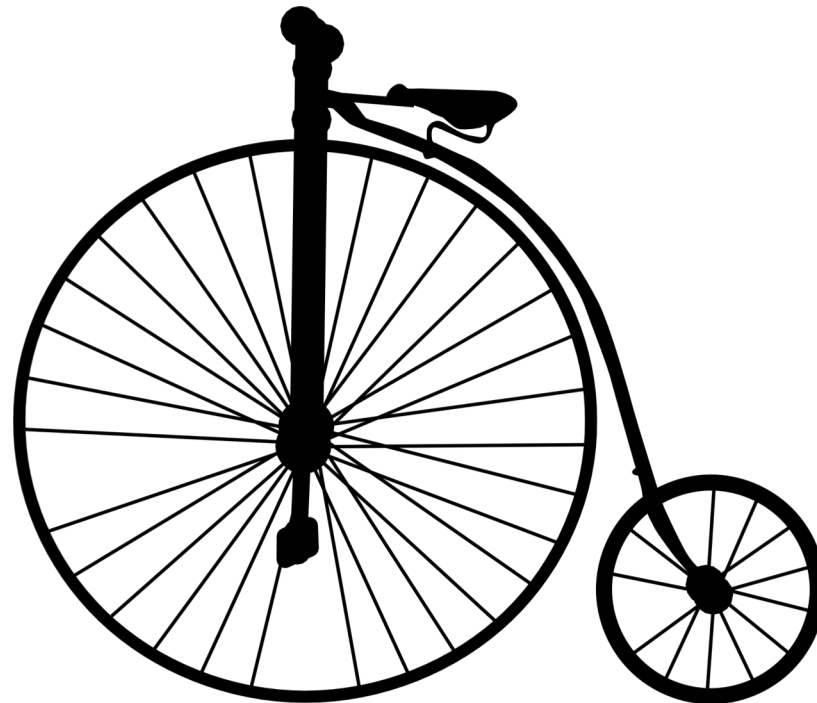
Skala von 1 bis 10:

1 = geringste Ausprägung

10 = optimale Ausprägung



Wenn du dein Ergebnis auswertest:
Könntest du aus deinen beiden Rädern so ein Fahrrad bauen - und gut
balanciert losfahren?



Hier läuft es aktuell für mich richtig gut:

1. _____

2. _____

3. _____



Hier läuft es aktuell für mich nicht so richtig gut:

1. _____

2. _____

3. _____



Das Thema, das ich hier eingekreist habe, werde ich anpacken und daran arbeiten, damit es mir insgesamt besser geht.

Dies will ich für mich mit Blick auf das eingekreiste Thema erreichen:

Hier noch einmal die Fragen zum Thema,
das Veränderung erfahren soll:

- Wie wäre der Idealzustand für mich bei diesem Thema?
- Wie wäre das Leben für mich, wenn ich den Idealzustand bei diesem Thema schon erreicht hätte? Wie würde sich das anfühlen?
- Welcher erste kleine Schritt würde mich in die Richtung des Idealzustands bringen?
- Was brauche ich, um heute oder morgen diesen ersten kleinen Schritt wirklich-wirklich zu machen?
- Was könnte diesen ersten kleinen Schritt verhindern?
- Wie könnte ich dieses Hindernis umgehen?
- Oder soll alles so bleiben wie es ist?