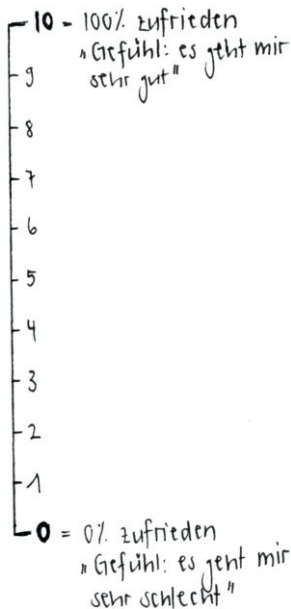


Anleitung zu einer persönlichen Standortbestimmung

1. Schritt

Wie hoch ist
aktuell meine
Zufriedenheit mit
meiner gesamten
Lebenssituation?
Bitte bei
entsprechender
Position ein Kreuz
in die Skala
eintragen!



Gedankenregung

„Gesamte Lebenssituation“ umfasst verschiedene Bereiche:
Gesundheit physisch und psychisch, Freude und Motivation
im Alltag / beim Aufstehen, Arbeitspensum, Finanzen,
Partnerschaft, Familie, Freizeit / Hobby, Zukunftsperspektive,
Investitionsbedarf etc.

2.Schritt

Welche Gründe führen zur Entfernung
0 bis zu meinem Kreuz?



3.Schritt

Was müsste anders sein, damit mein Kreuz
näher bei 10 wäre?



Gedankenregung

Was brauche ich, damit es mir gut geht? Beispiele:
sinnstiftende Arbeit, genügend Schlaf → wie viel? Zeit für....
→ was? Pflege des sozialen Netzes, Austausch mit Partner /
in, zwischendurch abschalten können → wie? etc.

4.Schritt

Welche Punkte von Schritt 3 kann ich selber verändern?

-
-
-
-
-
-
-
-

5.Schritt

Mit welchem Punkt von Schritt 4 beginne ich?

-

6.Schritt

Was muss ich dabei ganz konkret tun?
(Nötige Massnahmen)



7.Schritt

Bis wann setze ich die Massnahmen
von Schritt 6 um?