

# Ich wi// auf mich selbst achten.

Durch einen regelmäßigen Check-in mit sich selbst können Sie Ihre individuellen Bedürfnisse besser verstehen und Balance finden, wenn Sie sich überfordert fühlen. Sie werden sich bewusster darüber, welche Lebensbereiche sich genährt fühlen und welche vielleicht etwas mehr Aufmerksamkeit benötigen. Auf diese Weise können Sie kontinuierlich für Körper, Geist und Seele sorgen. Kehren Sie regelmäßig zu dieser Übung zurück, um Ihren Fortschritt und Ihr Wachstum zu messen.



# So funktioniert's!

## Schritt 1

Bewerten Sie jeden der 12 Lebensbereiche von 1 bis 10. Platzieren Sie dafür einen Punkt in jeden der Abschnitte, um zu markieren, wie erfüllt Sie sich in diesem Bereich Ihres Lebens fühlen. Ein Punkt in der Mitte des Kreises zeigt an, dass Sie unzufrieden sind, während ein Punkt an der Außenseite anzeigt, dass Sie zufrieden und erfüllt sind.

Stellen Sie sich Fragen wie: Bin ich mit meinen Beziehungen zufrieden? Bin ich in meinem Beruf glücklich? Ist meine Gesundheit so, wie ich sie haben möchte?

## Schritt 2

Verbinden Sie die einzelnen Punkte mit geraden Linien um Ihren individuellen Lebenskreis zu sehen. Der Kreis soll nun ungefähr wie auf der Abbildung rechts aussehen.

## Schritt 3

Identifizieren Sie Ungleichgewichte. Bestimmen Sie in welchen Bereichen Sie mehr Zeit und Energie aufwenden möchten, um Gleichgewicht zu schaffen.

## Schritt 4

Wiederholen Sie diesen Check-in in regelmäßigen Abständen, aber in Ihrem Tempo: vielleicht jede Woche, jedes Monat oder halbjährlich.



