

DEINE LEBENSQUALITÄT

ANLEITUNG: SO NUTZT DU DAS ARBEITSBLATT

- > **PDF HERUNTERLADEN.** Speichere die Vorlage auf deine Datenablage. Sofern du es noch nicht gemacht hast ;-). Ich empfehle dir, dass du meine PDF-Vorlagen mit dem Adobe Reader anschaust. Dieser eignet sich aus meiner Erfahrung am besten ([lade es dir hier kostenlos herunter](#)).
- > **STIFT UND PAPIER.** Das ist der Claim einer meiner erfolgreichen Kunden. Gleichzeitig ist es auch meine Überzeugung, dass visualisierte Gedanken und Notizen stärker in unser Unterbewusstsein gespeichert werden. Zudem fördert es Kreativität und Ideenvielfalt. Drucke diese Vorlage zur Bearbeitung aus.
- > **HILFE.** Solltest du mit den Arbeitsblättern Mühe haben, schreibe mich jederzeit via feedback@sparring24.com an. Ich möchte nicht, dass du deine Zeit mit der Technik verbringst oder unnötig Frust aufbaust. Sondern, dass du deine Zeit für neue Ideen, Antworten, Entscheidungen und Erkenntnisse einsetzt, um diese auf deinem selbstbewussten Weg umzusetzen.

DEINE LEBENSQUALITÄT

Damit du in deiner Selbständigkeit die nötige Sicherheit erlangst, um selbstbewusst deinen Weg zu gehen, ist es wichtig, dass du an den richtigen Säulen deiner Lebensqualität arbeitest. Dein Lebensplan erfüllt sich nur, wenn du für genügend Energie in deiner Lebensqualität sorgst.

DEINE EINSCHÄTZUNG

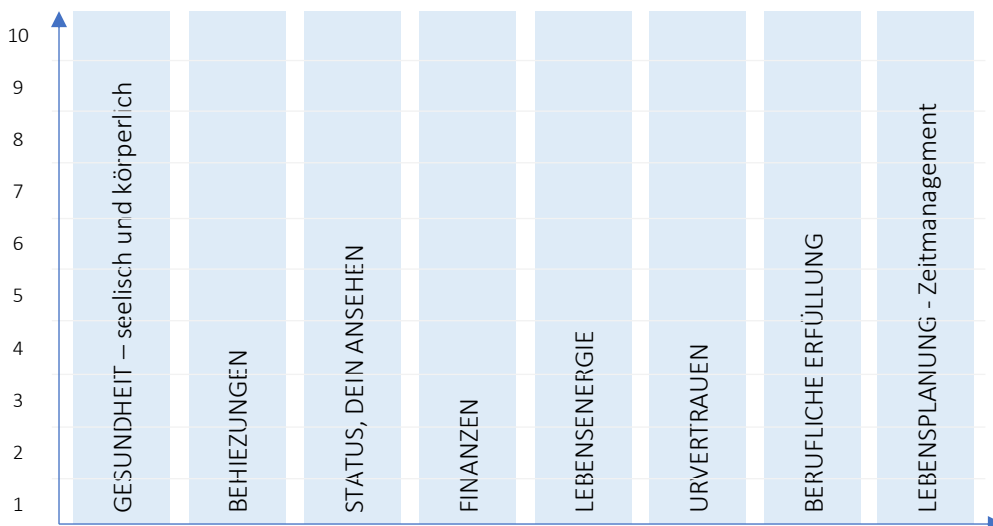
Gehe davon aus, dass dein Leben aus 8 verschiedenen Flüssigkeitstanks besteht.

Die Höhe des jeweiligen Pegels zeigt an, was du in diesem Bereich bereits erreicht hast.

Ist der Pegel bei 10, bedeutet dies, dass aktuell nichts mehr zu verbessern ist; steht der Pegel bei 1, besteht dringender Handlungsbedarf.

Nimm jetzt deinen Schreiber zur Hand und schätze bei jeder Säule dein aktueller Stand und markiere diesen Stand mit einem Strich.

Sei selbstkritisch und ehrlich zu dir. Eine korrekte Bilanz ist die Grundlage für weitere Schritte.



DEINE BILANZ

Die Bilanzierung ist denkbar einfach. Du machst nun auf der Höhe wo du den tiefsten Säulenstand ausweist, eine horizontale Linie über alle Säulen hinweg.

Nun kennst du Stand deiner aktuellen Lebensqualität.

BEWERTUNG DEINES RESULTATS

Eine Bilanz sagt grundsätzlich nichts über die Entwicklung aus. Sie hält lediglich den aktuellen Stand zu einem Stichtag fest.

Viel wichtiger ist, welche Schlüsse man daraus zieht und für seine weitere Entwicklung nutzt.

An welcher Säule gilt es bei dir zu arbeiten?