

ÜBUNG: LEBENSRAD

Nimm dir gerne Zeit und Raum für diese Übung. Markiere mit einem Punkt jeden Bereich, wo du von 1-10 stehst. Null ist ganz im Kreisinnern (nicht erfüllt), Zehn ist ganz Aussen der Kreisrand (voll erfüllt). Verbinde die Punkte. Nun siehst du, wo du gerade stehst. Einige Bereiche sind vielleicht ganz gut und du bist zufrieden. In welchen Bereichen möchtest du dich aktiv weiterentwickeln? Nimm dir bitte nicht zu viel auf einmal vor. Arbeit in 1-2 Bereichen gleichzeitig. Sonst bist du leicht überfordert, was zu Demotivation und dann auch oft zum Abbruch führt.

Bleib dran :-) Wenn ich das kann, dann kannst du das auch!

