Anregungen für mehr Balance in deinem Leben



Körper / Gesundheit

- Habe ich körperliche Beschwerden?
- Wie ist mein Schlaf-/ Wach-Rhythmus?
- Achte ich auf eine ausgewogene Ernährung?
- Rauche o. trinke ich? Trinke ich viel Kaffee o. Schwarztee?
- Nehme ich mir Zeit für Essen, Sport und Ruhepausen?
- Wie reagiert mein Körper auf Stress, Zeitnot, Konflikte, Sorgen, Kritik u. große Freude?
- Mag ich meinen Körper?
- Brauche ich viel Zärtlichkeit o. Sexualität?

Sinn / Zukunft

- Bin ich mit der Gegenwart zufrieden oder hoffe ich auf bessere Zeiten?
- Was sind meine Ziele?
- Was meine Werte?
- Bin ich optimistisch oder pessimistisch?
- Hänge ich an der Vergangenheit?
- Wie stelle ich mir das Leben nach dem Tode vor?
- Was sagen bekannte Persönlichkeiten über den Tod?
- Welche Beziehung habe ich zu Kunst, Literatur, Musik, Malerei, Schauspiel…?

Arbeit / Leistung

- Macht mir mein Job Spaß?
- Habe ich mir meinen Job freiwillig ausgesucht?
- Arbeite ich nur, um Geld zu verdienen?
- Oder ist mein Beruf sinnerfüllend?
- Bin ich überfordert mit meinem Job?
- Was sind meine Interessen?
- Mir gefällt zwar mein Job, aber ich komme mit meinen Mitarbeitern / Geschäftspartnern nicht klar.

Kontakt / Beziehung

- Wie ist mein Verhältnis zu Partnerin / Familie / Mitarbeitern / Geschäftspartnern / Freunden?
- Nehme ich mir Zeit für meine Familie?
- Nehme ich Rücksicht auf meine Familie?
- Bin ich kontaktbereit / gesellig?
- Habe ich Vorurteile / Ängste / Aggressionen gegenüber einzelnen Personen oder Gruppen?