KÖRPERLICHE EBENE

ERNÄHRUNG

Wie ist Dein Gefühl bezogen auf Deine Ernährung: Bekommt Dein Körper die wichtigsten Nährstoffe? Ist die Zusammensetzung Deines Essens abwechslungsreich? Ist es zu viel oder zu wenig oder ausgewogen?

BEWEGUNG

Wie sieht es mit Bewegung in Deinem Leben aus: Bist Du vorwiegend sitzend tätig oder viel auf den Beinen? Gehst Du spazieren oder praktizierst Du anderen Sport? Nimmst Du das Fahrrad zum Einkaufen? Ist das eher 1x in der Woche oder mehrmals?

ENTSPANNUNG

Entspannung ist oft eine unterschätzte Komponente. Hast Du genügend kleine Auszeiten, um Geist und Körper zu entspannen? Oder hast Du das Gefühl auf der Flucht zu sein und kommst abends gehetzt ins Bett?

SCHLAF

Die empfohlene Schlafmenge liegt bei 7-8 Stunden pro Nacht, damit der Körper alle Regenerationsprozesse durchlaufen und das Gehirn in Ruhe verarbeiten kann. Bekommst Du regelmäßig diese Menge an Schlaf? Fühlt sich der Schlaf erholsam an?

MENTALE EBENE

Fällt es Dir leicht, Deinen Zielen treu zu bleiben? Kannst Du Deinen **Fokus** auf die Dinge setzen, die Dir wichtig sind? Kannst Du Deine Konzentration bündeln, um Deine Ziele zu erreichen?

FOKUS

Ist es Dir möglich, Deine Ideen in die Tat umzusetzen? Ist das eher ein träger, zäher Prozess oder fällt es Dir leicht? Gibt es Unterschiede, um Deine **Tatkraft** zu aktivieren? Spürst Du Deinen Drive?

TATKRAFT

Hast Du die Möglichkeit, Dich weiterzuentwickeln? Erfolgt Dein Wachstum in dem für Dich passenden Tempo? Gibt es Bereiche, die gerade zu kurz kommen?

WACHSTUM

Kannst Du die für Dich angemessene **Verbundenheit** mit dem Leben an sich leben? Ist Dein Leben für Dich sinnerfüllt? Findest Du Deine Werte in Deinem Umfeld wieder? Kannst Du gegebenenfalls Deine Spiritualität leben? Nicht alles muss auf Dich zutreffen.

VERBUNDENHEIT

SOZIALE EBENE

PARTNERSCHAFT

Hast Du die Form von Partnerschaft oder Lebensgemeinschaft, die für Dich gerade passend ist? Dies kann auch ein sehr erfülltes Leben mit sich selber sein.

FREUNDSCHAFT

Hast Du Freundschaften und geben sie Dir Energie? Bereichern sie Dein Leben? Ist es die richtige Menge an Austausch für Dich? Ist es das passende Verhältnis an Geben und Nehmen, ohne es auf die Waagschale zu legen?

FAMILIE

Wie sieht die Beziehung zu Mitgliedern Deiner Familie aus? Entspannt oder angespannt? Notwendig oder beglückend? Zu allen oder zu einzelnen?

ANDERE BEZIEHUNGEN

In Deinem Leben gibt es auch weitere Beziehungen: mit Kollegen, Geschäftspartnern, Kunden oder auch Mitbewohnern und Nachbarn. Fühlen sich diese Beziehungen für Dich stimmig und "okay" an?

MATERIELLE EBENE

Wie fühlt sich Dein Beruf für Dich an? Wie ist der Alltag? Wie die Aufgabenverteilung? Kannst Du gut damit leben, weil es einfach ein Job ist, oder weil Du Dich vielleicht sogar damit identifizierst? Kannst Du das einbringen, was Du möchtest?

BERUF

Wie sieht es mit den Finanzen aus? Ist es passend bzw. genug? Wie ist Deine Beziehung zu Deinem Geld? Schaust Du hin oder lieber weg, wenn es in Bewegung ist?

GELD

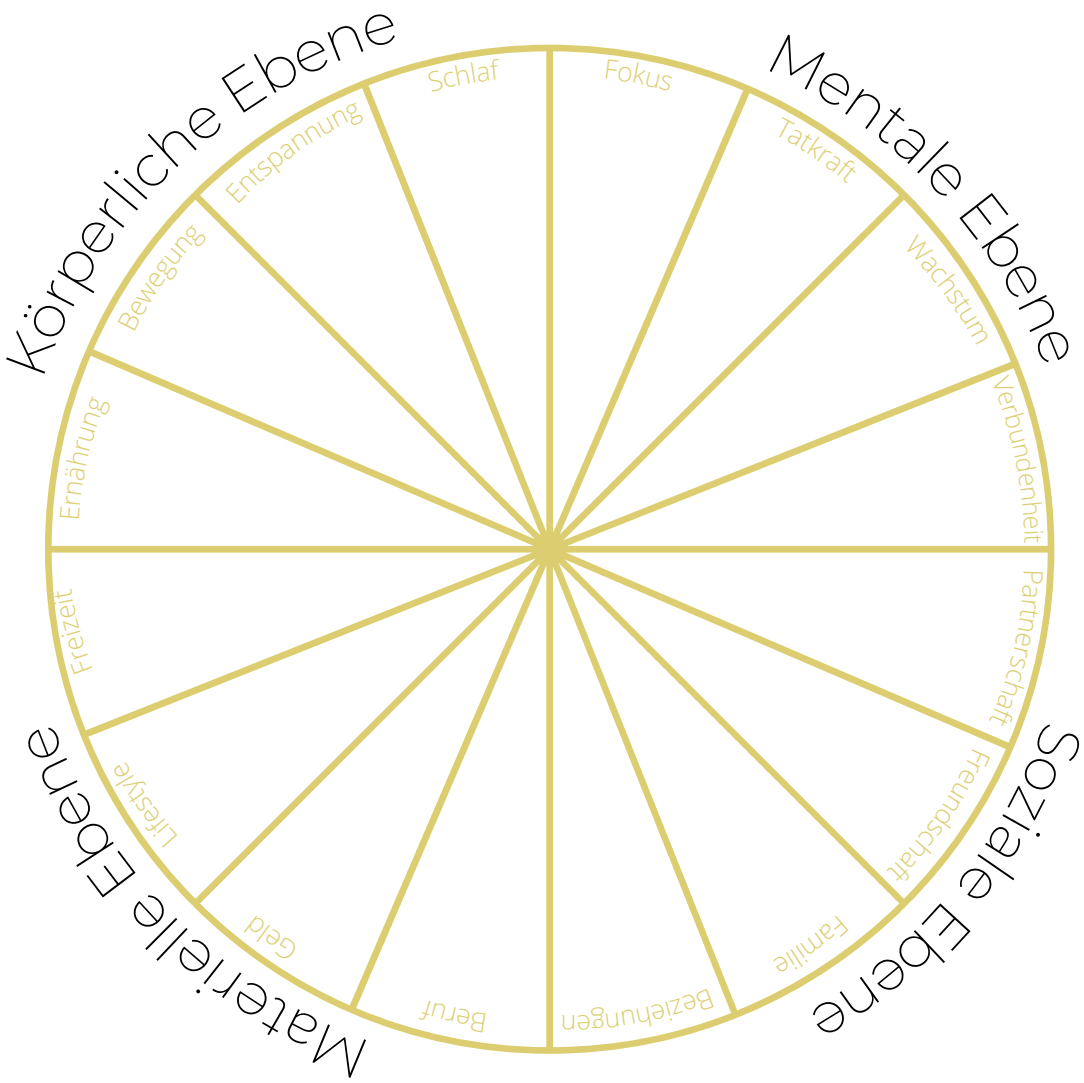
Wie sieht das Leben um Dich herum aus, Dein Lifestyle? Wie wohnst Du? Wie kleidest Du Dich? Entspricht es dem, was Du Dir vorstellst und wünschst? Die Bandbreite kann hier zwischen Minimalismus und Luxus sein.

LIFESTYLE

Mit was verbringst Du Deine Freizeit? Welche Hobbys hast Du? Womit beschäftigst Du Dich gerne? Ist dafür Zeit und Geld da? Könntest Du mehr oder weniger dort hinein investieren? Mehr oder weniger Abenteuer oder Intensität spüren?

FREIZEIT

DIE 4 EBENEN IM ÜBERBLICK



Für eine gute Übersicht füll dieses Diagramm mit Deinen ermittelten Werten aus: im Zentrum befindet sich die "0", die Kreislinie stellt die "100" dar. Befüll die Tortenstücke von innen nach außen.