


WIR WISSEN, DASS EINE AUSGEWOGENE GESTALTUNG DER LEBENSBEREICHE UND DIE SPIELERISCHE AUSGESTALTUNG DER VERSCHIEDENEN ROLLEN IN DIESEN BEREICHEN WESENTLICH ZU UNSEREM WOHLBEFINDEN UND UNSERER GESUNDHEIT BEITRÄGT.

SIE KÖNNEN MIT DEM FOLGENDEN FRAGEBOGEN DIE GESTALTUNG IHRER LEBENSBEREICHE SICHTEN, ÜBERPRÜFEN UND ANREGUNGEN ERHALTEN.

ANLEITUNG ZUR BEANTWORTUNG

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR DIE BEANTWORTUNG. JE AUFRICHTIGER SIE ZU SICH SELBST SIND, DESTO WERTVOLLER WIRD FÜR SIE DAS ERGEBNIS. NOTIEREN SIE BEI DER BEANTWORTUNG DER MIT B GEKENNZEICHNETEN FRAGEN (Z.B. „5B“) IHRE GEDANKEN MÖGLICHST, OHNE SIE ZU BEWERTEN. MIT DIESEN NOTIZEN KÖNNEN SIE SPÄTER, WENN SIE MÖCHTEN, SEHR GUT WEITER ARBEITEN.

VIEL SPAß BEI DER BEANTWORTUNG UND AUSWERTUNG.

FRAGEBOGEN ZUM THEMA LEBENS-BALANCE ¹					
 (Zutreffendes bitte ankreuzen)	Gewichtung		Gestaltung		
	nicht wichtig	wichtig	Ich tue ...		
1 Wie wichtig ist Ihnen Ihre Partnerschaft ?			nichts	etwas	Wesentliches
1B Was tun Sie, um diese lebendig zu halten?					
2 Wie wichtig ist für Sie die Begegnung mit (Ihren) Kindern?					
2B Was tun Sie, um diese zu gestalten?					
3 Wie wichtig sind für Sie Freundschaften?					
3B Wie pflegen Sie diese?					
Wie wichtig ist Ihnen Ihr (bezahlter) Beruf? .bzw.: Wie wichtig ist Ihnen Ihr vordergründig nicht bezahlter Beruf, etwa als Hausmann/frau?					
4B Wie halten Sie ihn auf Niveau? bzw.: Was tun Sie, um dafür Wertschätzung und Selbstachtung zu erfahren?					
4 Wie wichtig ist Ihnen Ihre Beziehung zur Familie?					
5B Wodurch, wie pflegen Sie diese?					
5 Wie wichtig ist Ihnen die Beziehung zu Ihrer Ursprungsfamilie?					
6B Wodurch, wie pflegen Sie diese?					
6 Wie wichtig ist für Sie ein Hobby?					
7B Wie gestalten Sie dies?					
7 Wie wichtig ist Ihnen Ihre Fortbildung?					
8B Was tun Sie für deren Gelingen?					
8 Wie wichtig ist für Sie politische Bewusstheit, politisches Handeln?					
9B Wie halten Sie diese aufrecht?					
9 Wie wichtig ist es Ihnen, auch einmal für sich allein zu sein?					
10B Was machen Sie dafür konkret?					
10 Wie wichtig ist für Sie Ihre Spiritualität, wie entwickeln Sie Lebenssinn?					
11B Wie leben Sie diese?					
11 Wie wichtig ist Ihnen Ihr Körper?					
12B Wie pflegen Sie ihn aktiv und passiv?					
Diese Punkte gibt es pro Spalte	0	1	0	1	2
	Ihre Gesamtpunktzahl „Gewichtung der Lebensbereiche“:		Ihre Gesamtpunktzahl „Gestaltung der Lebensbereiche“:		

AUSWERTUNG ZUM FRAGEBOGEN LEBENS-BALANCE¹	
GEWICHTUNG MEINER LEBENSBEREICHE	GESTALTUNG MEINER LEBENSBEREICHE
SIE HABEN ___ PUNKTE?	SIE HABEN ___ PUNKTE?
<p>MEHR ALS 8 SIE HABEN KLARE VORSTELLUNGEN ÜBER IHRE LEBENSBEREICHE. MACHEN SIE WEITER SO! BLEIBEN SIE AUFMERKSAM, ERFORSCHEN SIE AUCH DIE BISHER NICHT AUSGELEUCHTETEN ECKEN UND ACHTEN SIE DARAUF, EINZELNE BEREICHE NICHT ZU „ÜBERZIEHEN“.</p>	<p>MEHR ALS 10 SIE HABEN ALLEN GRUND, IHR LEBEN ZU GENIESSEN. ACHTEN SIE DARAUF, NICHT ZU VIEL ZU TUN. BESCHÄFTIGEN SIE SICH DAMIT, LOSZULASSEN, ZUZULASSEN, SICH EINZULASSEN. SO ERWEITERN SIE DIE BALANCE VON TUN UND LASSEN.</p>
<p>WENIGER ALS 8 SIE KÖNNTEN ETWAS FÜR SICH VERÄNDERN. ES WÄRE SICHERLICH FÜR IHR LEBENSGEFÜHL HILFREICH, WENN SIE DIE WICHTIGKEIT EINZELNER HINTEN AN GESTELLTER LEBENSBEREICHE ERKENNEN, ABWÄGEN UND FÜR SICH NEU FESTLEGEN WÜRDEN.</p>	<p>WENIGER ALS 10 ES IST SINNVOLL, JETZT AKTIV ZU WERDEN. DANN WERDEN SIE ZU IHREM WOHLBEFINDEN KOMMEN. OHNE EIGENE AKTIVITÄT ALLERDINGS KÖNNEN SIE DIESES ZIEL NICHT ERREICHEN. GLÜCK IST EIN AKTIVER PROZESS, DER IHR HANDELN WILL.</p>
<p>WENIGER ALS 5 SICHERLICH SIND SIE SO MIT IHREM LEBEN UNZUFRIEDEN. FANGEN SIE AN, SICH ERNST ZU NEHMEN. GÖNNEN SIE ES SICH, DAFÜR AUCH PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH ZU NEHMEN.</p>	<p>WENIGER ALS 6 ES IST DRINGEND ERFORDERLICH, DASS SIE FÜR SICH AKTIV WERDEN. SEIEN SIE GEWISS: LEBEN KANN FREUDE MACHEN, WENN SIE SICH ENTSCHEIDEN, AKTIV ZU WERDEN UND IHREM WESEN GEMÄß IHR LEBEN ZU GESTALTEN.</p>