

Das Lebensbalance-Modell

Reflektiere deine persönlichen Lebensbereiche

- Wie ist die Verteilung der vier Lebensbereiche in deinem Leben?
- Welchen Bereich möchtest du gern vergrößern oder verkleinern?
- Von welchen Inhalten – sei es die Arbeit, die Freunde oder Gewohnheiten – würdest du dich gern trennen?
- Welcher Bereich löst aktuell Stress in dir aus?

| Gesundheit | Sinn & Ziele | Familie & Freunde | Job |
|---|---|--|---|
| <p>Wie fühlst du dich? Treibst du regelmäßig Sport? Achtest du auf deine Ernährung?</p> | <p>Was sind deine Prinzipien? Welche Lebensziele strebst du an? Erlaubst du dir auch mal, zu träumen?</p> | <p>Nimmst du dir ausreichend Zeit für soziale Kontakte? Fühlst du dich sicher und wohl im Umkreis deiner Freunde, Bekannten & Familie?</p> | <p>Erfüllt dich deine Arbeit? Hast du Freude und Begeisterung für das, was du tust?</p> |