

Selbstreflexion: Wie zufrieden bin ich mit meinem Status Quo im Leben?

Die Tabelle auf der nächsten Seite soll dir dabei helfen, verschiedenen Aspekte deines Lebens zu reflektieren. Du kannst dir die Seite ausdrucken oder die Struktur auf ein Blatt oder ein Notizbuch deiner Wahl übertragen.

Trage in die Tabelle ein, was dir spontan in den Sinn kommt.

Das kannst du auch in mehreren Schritten machen, denn die Fragestellung wirkt im Unbewussten und fördert nach einer Weile weitere Gedanken zutage.

Fülle die Kategorien, die für dich eine Bedeutung haben und lass frei die Aspekte leer, wo du keine Resonanz fühlst.

Dann betrachte dein Ergebnis und bewerte, wie zufrieden du bist oder was du ändern möchtest.

Selbstreflexion: Wie zufrieden bin ich mit meinem Status Quo im Leben?

Bereich	Positive Aspekte	Hinderliche Aspekte
Umfeld (Wohnen, Wege etc.)		
Verhalten (Gewohnheiten)		
Fähigkeiten (Können, Wissen)		
Überzeugungen (Glaubenssätze)		
Identität (Rollen, Selbst)		
Bindung (soziale Kontakte)		
Sinn (Lebensmission)		
Spiritualität (das große Ganze)		