



Die 8 Bereiche eines ausgewogenen Lebens

1. Dein **Erfolg** setzt sich zusammen aus Wissen, was Du wirklich willst und was du auch erfolgreich umsetzt.

Wie erfolgreich bewertest Du Dein Leben in diesem Sinne, von 1 (absolut erfolglos) bis 10 (ich erreiche alles, was ich wirklich will):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Dein **Körper** setzt sich zusammen aus Gesundheit, Fitness und wie Du Dich in Deinem Körper wohl fühlst.

Wie bewertest Du Dein Körperwohl in diesem Sinne, von 1 (absolut mies) bis 10 (besser geht nicht):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Deine **Beziehungen** setzen sich zusammen aus der Qualität Deiner privaten und beruflichen Beziehungen.

Wie bewertest Du Deine Beziehungszufriedenheit in diesem Sinne, von 1 (absolut mies) bis 10 (besser geht nicht):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Deine **Arbeit** setzt sich zusammen aus Deiner Freude mit Deiner Arbeit, Deinem Erfolg mit Deiner Arbeit und dem Sinn in Deiner Arbeit.

Wie bewertest du Deine Arbeitszufriedenheit in diesem Sinne, von 1 (absolut mies) bis 10 (besser geht nicht):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



5. **Ich und die Welt** setzt sich zusammen aus einem klaren Standpunkt zum Weltgeschehen, aus Vertrauen in das, was mit der Welt geschieht und aus einem für Dich angemessenes Engagement in der Welt, welches Dir Zufriedenheit schenkt.

Wie bewertest Du Deine Beziehung zur Welt in diesem Sinne, von 1 (sehr gestört) bis 10 (absolut im Reinen):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Deine **Seele** setzt sich zusammen aus Deiner Selbsterkenntnis (Wissen, wer du bist), Deinem Sinn (einen tieferen Sinn in allem finden), Deiner Verbundenheit mit Deiner inneren Essenz und Deiner Bereitschaft, Deiner Fähigkeit, Dein Bewusstsein kontinuierlich zu erweitern und Deinem stillen, klaren Geist.

Wie bewertest Du Deinen Seelenfrieden in Diesem Sinne, von 1 (nicht vorhanden) bis 10 (zutiefst gefunden):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Dein **Glück** setzt sich zusammen aus Deiner Fähigkeit, negative Emotionen zu integrieren, zu verstehen und aufzulösen, Deiner Fähigkeit, positive Emotionen bewusst zu initiieren und zu vertiefen, Deiner Fähigkeit, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Vergebung dauerhaft zu kultivieren.

Wie bewertest du deinen Seelenfrieden in diesem Sinne, von 1 (nicht vorhanden) bis 10 (zutiefst gefunden):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. **Magie** steht für die Überraschung in unserem Leben. Für Nichtwissen, Routine durchbrechen, Humor und Staunen. Für jene Phänomene, die sich in kein Konzept quetschen lassen. Für das, was wir fühlen, wenn wir verliebt sind. Wenn wir die Zeit vergessen. Wenn wir nichts wissen und doch alles verstehen. Wenn wir den Zauber des Lebens spüren.

Wie bewertest Du den magischen Faktor Deines Lebens in diesem Sinne, von 1 (völlig verloren gegangen) bis 10 (spüre ich immer):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10