

Datum: _____

Persönliche Bestandsaufnahme

Was ist deine Motivation, diesen Podcast zu hören?

Was ist deine Motivation, diesen Podcast zu hören?

Was möchtest du in 6 bzw. 12 Monaten erreicht haben?

Was möchtest du in 6 bzw. 12 Monaten erreicht haben?

Wie willst du dich danach fühlen? Was ist danach anders?

wie willst du dich danach fühlen? was ist danach anders?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast?

Was konnte deinen Zielen in den Weg kommen?

A vertical strip of four illustrations: a book, the equation $E=Mc^2$, a robot, and a satellite dish.

Wie kannst du diese Hindernisse überwinden?

wer oder was kann dich bei deinem Vorhaben unterstützen?

Wo stehst du gerade?

Physische Gesundheit

Wie zufrieden bist du mit deiner körperlichen Gesundheit?
Wie fit und vital fühlst du dich? Wie ist dein Schlaf, deine Verdauung, deine allgemeine Kondition etc.?

-10 -5 0 +5 +10

Psychische Gesundheit

Wie zufrieden bist du mit deiner emotionalen, mentalen Gesundheit? Wie resilient bist du? Wie zufrieden bist du mit deinem Selbstbewusstsein? Wie stark sind deine Belastungen?

-10 -5 0 +5 +10

Familienleben

Wie ist die Beziehung zu deiner Familie, zu deinen Eltern, Kindern etc.? Wie viel Zeit verbringst du mit ihnen?

-10 -5 0 +5 +10

Freundschaften

Hast du intensive, wirklich zuverlässige Freundschaften?
Tun dir diese Menschen gut? Lieben sie dich so wie du bist?

-10 -5 0 +5 +10

Liebesleben

Wie zufrieden bist du gerade mit deinem Liebesleben?
Wie empfindest du deine aktuelle Situation?

-10 -5 0 +5 +10

Job

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Job? Wie sehr erfüllt dich deine Arbeit? Ist dein Beruf auch deine Berufung?

-10 -5 0 +5 +10

Lebensstandard

Wie happy bist du mit dem, was du hast? Wie zufrieden bist du mit deiner Wohnsituation, deinem Besitz, wie du lebst?

-10 -5 0 +5 +10

Finanzen

Wie zufrieden bist du mit deinem Einkommen?
Wie gut kannst du mit Geld umgehen?

-10 -5 0 +5 +10

Work-Life-Balance

Hast du genug Zeit für Dinge, die dir wirklich gut tun und dir Energie geben? Nimmst du dir genug Zeit für dich selbst?
Wie zufrieden bist du mit deiner Me-Time?

-10 -5 0 +5 +10

Weiterentwicklung und Fähigkeiten

Wie zufrieden bist du mit deiner Weiterentwicklung, deinem Intellekt? Hast du die Zeit, die Muse und die Möglichkeit, dich weiterzubilden?

-10 -5 0 +5 +10

Lebensfreude

Wie happy bist du mit deinem Leben? Hast du jeden Morgen richtig Lust darauf, aufzustehen und freust dich auf den Tag?
Kannst du jeden Tag genießen und dankbar sein?

-10 -5 0 +5 +10

Welche drei Bereiche hatten das niedrigste Ranking?

1 _____

2 _____

3 _____

Was genau sind die Gründe dafür, dass du diese drei Bereiche so niedrig bewertet hast? Was genau stört dich in diesen drei Bereichen?

zu 1

.....

.....

.....

.....

.....

zu 2

.....

.....

.....

.....

.....

zu 3

.....

.....

.....

.....

.....

Welchen Fokus bzw. welche Intention solltest du deshalb beim Hören der künftigen Podcastfolgen haben?

1 _____

2 _____

3 _____

2 _____

Was genau sind die Gründe dafür, dass du diese drei Bereiche so hoch bewertet hast? Wie hast du das hinbekommen bzw. kannst du davon etwas für deine drei niedrig bewerteten Bereiche übernehmen?