

ICH

Wie geht es mir heute? Warum: _____

Wie zufrieden bin ich mit der letzten Woche? _____

Woran messe ich Zufriedenheit? _____

Wie wohl fühle ich mich in meinem täglichen Umfeld? _____

Was ist für mich persönlich Erfolg? _____

Bin ich dieses Jahr in meinen Augen erfolgreich gewesen? Warum: _____

Wenn ich so die letzten Jahre zurückblicke, ist mein Leben jetzt ruhiger oder chaotischer als früher?

Mag ich meine jetzige Lebensform oder gibt es Bereiche, in denen ich gerne etwas verändern würde?
Wenn ja, welche?

Fällt es mir leicht etwas zu verändern, oder ist mir eher unwohl dabei?

Bin ich gerne so alt wie ich jetzt bin, oder wäre ich lieber jünger bzw. älter? Warum?

Habe ich mir für die nächsten Wochen ein Ziel gesteckt? Wenn ja, Welches?

Wenn ich an das nächste Jahr mit all seinen bis jetzt geplanten Ereignissen denke, habe ich Lust es zu leben?

Was möchte ich für mich in den nächsten Jahren erreichen?

Wenn ich mir mein Leben in 5 Jahren vorstelle, wird es im Wesentlichen so aussehen wie jetzt,
oder werde ich an einem ganz anderen Punkt stehen?

Wie soll dieses mein Leben dann aussehen?
