



- **Was ist mir wichtig? Wo bin ich mit meiner Lebenssituation zufrieden und was möchte ich optimieren?**
- Der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind Sie und niemand anders. Das ist ein Naturgesetz und Ihre Erkenntnis hierüber hat nichts mit destruktivem Egoismus, sondern nur mit Selbstliebe zu tun, an der es uns klassisch mangelt.
- Der „MY LIFE“-Check **kann** für Sie eine geeignete Möglichkeit sein, sich zu fokussieren und Ihr Leben zunehmend in die von Ihnen gewünschte Richtung zu transformieren. Alleine das Aufschreiben und Visualisieren kann in Ihnen viel bewegen.
- Bitte bewerten Sie im **Drei-Monate-Zyklus** Ihre Lebensbereiche. Geben Sie eine **Punktbewertung** ab von 1 – 10 (1 = schwach, 10 = äußerst zufrieden stellend). Fügen Sie **Kurznotizen** über den Status Ihrer Lebensbereiche hinzu.
- Selbstverständlich können Sie – ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack die Lebensbereiche ändern / streichen / verdichten oder ergänzen. Manche Menschen mögen vielleicht nur drei Lebensbereiche, z.B. Körper, Geist & Seele überprüfen. Anderen ist ihr Beitrag für die Welt vielleicht vollkommen gleichgültig etc. Dennoch empfehlen wir Ihnen, sich zumindest einmal **selbstkritisch mit allen hier genannten Lebensbereichen** auseinander zu setzen. Alleine das kann viel bewegen. Auch können sich Veränderungen in Ihren Präferenzen über die Quartale hinweg ergeben.
- Sie können diesem Check selbstverständlich auch eine weitere Evaluierung hinzufügen, indem Sie die Lebensbereiche darüber hinaus unterschiedlich stark gewichten. Im vorliegenden Beispiel ist das nicht erfolgt und auch die Reihenfolge der Lebensbereiche hat keine gesonderte Bedeutung.
- Bemühen Sie sich um ein **Höchstmaß an Ehrlichkeit sich selbst gegenüber**. Denn das wird der eigentliche Erfolgsmesser für Sie sein! Fragen Sie sich, was Sie für sich erkennen, wo sie sich mit der Bewertung besonders schwer tun, wo Sie dazu neigen, ggf. allzu positiv / negativ / pauschal zu bewerten und wie Sie sich dabei fühlen. Schreiben Sie das auch bitte auch ruhig mit auf. Wir empfehlen außerdem, sich ein kleines Tagesjournal anzulegen.
- Jedem Lebensbereich, dem Sie < 5 Punkte geben, sollten Sie im kommenden Quartal einen klar verstärkten Wert geben. Erarbeiten Sie einen **konkreten, aber auch realistischen Maßnahmenplan**, dessen Gelingen Sie im nächsten Quartal dann erneut überprüfen. Je konkreter und detaillierter, desto besser!
- Lebensbereiche, denen Sie 8 Punkte oder mehr geben, sind gut besetzt und bedürfen „nur“ sanfter Pflege.
- Empfehlung: Diesen Check 1x pro Quartal abgleichen. Das hilft beim Fokussieren© Wir wünschen Ihnen eine gesteigerte Persönlichkeitsentwicklung und reichlich „LEBEN, LIEBEN, LERNEN und LACHEN“ !

Nr. / Datum: _____ / _____

Status Lebensbereich	Punkte	Maßnahmen Folgequartal
Meine Gesundheit & mein Energielevel <i>z.B. gesunde Ernährung, Erkrankungen, Sport, Süchte, geistige Gesundheit, medizinische Behandlung / Untersuchung, Selbstheilung, Vitalität, Stress</i>		
Meine Liebe & Partnerschaft <i>z.B. habe ich eine Partnerschaft: ja/nein; bin ich glücklich?/ verbesserungsfähig? Konflikte? Gemeinsame Zeit etc.</i>		
Mein emotionales Leben <i>z.B. vorrangige Grundstimmung eher optimistisch oder pessimistisch?</i>		
Mein Charakter <i>z.B. Integrität, Mut, Ehrlichkeit, Leidenschaft, Ehrgefühl, Mitgefühl, Toleranz, Vorurteile, Starrsinn, Empathie, Selbstdisziplin, Konfliktfähigkeit, Gelassenheit, etc.</i>		



<p>Mein seelisches Leben <i>z.B. wie steht's um meine Selbstliebe? Wie denke ich über meine Existenz im Universum? Wie ernst nehme ich mich? Selbstreflektion und -wahrnehmung, Selbstverantwortung, wie gut lebe ich im Hier und Jetzt, was säe und ernte ich?</i></p>		
<p>Mein Job <i>z.B. Zufriedenheit, Anerkennung, Stimmung, Stress-Niveau, Verhältnis zu Kollegen/ Chefs / Team. Tue ich das richtige?</i></p>		
<p>Meine finanzielle Situation <i>z.B. Schulden, Einkommen, Sparen, Einstellung zu Materiellem, Ansprüche</i></p>		
<p>Meine Familie <i>z.B. Verhältnis zu Eltern, Kindern, Geschwistern. Zeit, die ich mit meiner Familie verbringe. Aussprachen, Liebe zeigen, Gespräche, Verzeihen etc.</i></p>		
<p>Meine Freunde <i>z.B. Verhältnis zu Freunden, Vergeben, um Verzeihung bitten. Zeit, die ich mit meinen Freunden verbringe, Qualität und Quantität</i></p>		
<p>Mein Beitrag für die Welt <i>Was auch immer, z.B. Freiwilliger Umweltschutz, Spenden, soziales Engagement etc.</i></p>		
<p>Meine Fähigkeiten <i>z.B. Bildung & Weiterbildung, Wissen, Talente, Fähigkeiten, Kreatives</i></p>		
<p>Mein Abenteuer <i>z.B. genieße ich mein Leben? Fröhne ich meinen Hobbies? Erlebe und erfahre ich, was ich möchte?</i></p>		