Körper

Größe: Gewicht: BMI:

Wie zufrieden bist du mit deinem Körpergewicht?
1 (sehr schlecht) 2 (unbefriedigend) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr gut)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Gesundheit

Wie schätzt du selbst deine aktuelle Gesundheit ein?
1 (sehr schlecht) 2 (unbefriedigend) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr gut)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wann fand die letzte umfassende Vorsorgeuntersuchung statt?

Dein Ergebnis?

Akute | chronische Erkrankungen (körperlich):

Fitness

Wie stark werden die folgenden Fitnessqualitäten in einer durchschnittlichen Woche trainiert?
1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr gut)

Ausdauer (Herzkreislaufstimulation)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Krafttraining
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Koordination
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Beweglichkeit
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Alltägliches Bewegungsprofil

Anstrengende Tätigkeiten:

Sitzen (wie viel Stunden pro Tag?)

Regelmäßiger Sport? (Wenn ja, was?)

Umfassende Fitness-Selbsteinschätzung

(Quelle: Barmer Krankenkasse)

Gib zu insgesamt 28 Fragen eine spontane Einschätzung. Zu jeder Aussage gibt es fünf Bewertungsmöglichkeiten.

- ➔ Ich kann diese Tätigkeit nicht (1 Punkt)
- ➔ Ich habe große Probleme (2 Punkte)
- ➔ Ich habe mäßige Probleme (3 Punkte)
- ➔ Ich habe leichte Probleme (4 Punkte)
- ➔ Ich habe keine Probleme (5 Punkte)

Für deine individuelle Bewertung notiere zu jeder Frage deine persönliche Punktzahl und berechne die Gesamtpunktzahl zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Addiere sie und ermittle so deinen Fitness-Gesamtwert.

Die jeweils einfachste (1, 8, 15, 22) und schwierigste Aufgabe (7, 14, 21, 28) gehen nicht in die Wertung ein. Deine Einschätzungen helfen jedoch zusätzlich bei der Bewertung deines Fitnesszustandes.

Führe die Übungen auf keinen Fall praktisch durch, da sie für Untrainierte nicht ganz ungefährlich sind.

Die Frage lautet: Kannst du

1. auf einem Stuhl sitzend ohne Hilfe der Arme aufstehen?
2. einen schweren Einkaufskorb (8 Kilo) über mehrere Etagen tragen?
3. eine volle Getränkekiste in den Keller tragen?
4. aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper aufrichten (Situp)?
5. einen schweren Koffer über Kopfhöhe heben (beispielsweise im Zug auf die Gepäckablage)?
6. zwei schwere Koffer über mehrere Etagen tragen?
7. eine Hantel mit mehr als deinem Körpergewicht hochstemmen?
8. um mehrere Blocks flott gehen?
9. mehrere Treppen hochgehen, ohne auszuruhen?
10. zwei Kilometer schnell gehen (walken), ohne auszuruhen?
11. einen Kilometer ohne Pause joggen?
12. 30 Minuten ohne Pause joggen (ca. 5 km)?

13. eine Stunde ohne Pause joggen (ca. 10 km)?
14. einen Marathon (42 km) laufen?
15. einen engen Pulli und Socken alleine aus- und anziehen?
16. auf einem Stuhl sitzend mit den Händen den Boden erreichen?
17. im Stehen Schuhe binden?
18. mit der Hand von unten auf dem Rücken das Schulterblatt berühren?
19. aus dem Stand (Knie gestreckt) mit den Händen den Boden erreichen?
20. im Stehen mit dem Kopf die gestreckten Knie berühren?
21. in den Spagat gehen?
22. eine Treppe hinabgehen, ohne sich festzuhalten?
23. auf einem Bein stehen, ohne sich festzuhalten (mindestens 15 Sekunden)?
24. einen Purzelbaum?
25. im schnellen Gehen einen Ball prellen?
26. mit Abstützen über einen 1m hohen Zaun springen?
27. im einfachen Salto vom Einmeter-Brett ins Wasser springen?
28. ein Rad schlagen?

Bilde nun die Gesamtsummen

- ➔ Kraft: Summe der Fragen 2-6
- ➔ Ausdauer: Summe der Fragen 9-13
- ➔ Beweglichkeit: Summe der Fragen 16-20
- ➔ Koordination: Summe der Fragen 23-27

Addiere die Gesamtpunktzahlen zu Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Vergleiche deinen persönlichen Wert mit dem auf dein Geschlecht und dein Alter zutreffenden Normwert der deutschen erwachsenen Bevölkerung.

Solltest du schon die einfachsten Aufgaben (1, 8, 15, 22) nicht können, empfehlen wir ein Gespräch mit deinem Hausarzt.

Bewältigst du dagegen noch die schwierigsten Aufgaben (7, 14, 21, 28), ist dein Fitnesszustand beneidenswert.

Auswertung

Frauen*

unter 40 Jahren

- 5 - 62 Punkte: stark unterdurchschnittlich
- 63 - 71 Punkte: unterdurchschnittlich
- 72 - 80 Punkte: durchschnittlich
- 81 - 88 Punkte: überdurchschnittlich
- 89 - 100 Punkte: stark überdurchschnittlich

40 - 60 Jahre

- 5 - 48 Punkte: stark unterdurchschnittlich
- 49 - 60 Punkte: unterdurchschnittlich
- 61 - 69 Punkte: durchschnittlich
- 70 - 77 Punkte: überdurchschnittlich
- 78 - 100 Punkte: stark überdurchschnittlich

über 60 Jahren

- 5 - 28 Punkte: stark unterdurchschnittlich
- 29 - 41 Punkte: unterdurchschnittlich
- 42 - 51 Punkte: durchschnittlich
- 52 - 60 Punkte: überdurchschnittlich
- 61 - 100 Punkte: stark überdurchschnittlich

Männer

unter 40 Jahren

- 5 - 62 Punkte: stark unterdurchschnittlich
- 63 - 72 Punkte: unterdurchschnittlich
- 73 - 82 Punkte: durchschnittlich
- 83 - 90 Punkte: überdurchschnittlich
- 91 - 100 Punkte: stark überdurchschnittlich

40 - 60 Jahre

- 5 - 51 Punkte: stark unterdurchschnittlich
- 52 - 61 Punkte: unterdurchschnittlich
- 62 - 71 Punkte: durchschnittlich
- 72 - 82 Punkte: überdurchschnittlich
- 83 - 100 Punkte: stark überdurchschnittlich

über 60 Jahren

- 5 - 29 Punkte: stark unterdurchschnittlich
- 30 - 41 Punkte: unterdurchschnittlich
- 42 - 53 Punkte: durchschnittlich
- 54 - 64 Punkte: überdurchschnittlich
- 65 - 100 Punkte: stark überdurchschnittlich

Ernährung

Wie schätzt du selbst deine Ernährung ein?
1 (sehr schlecht) 2 (unbefriedigend) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr gut)

Dein Wissen über Nahrung und Inhaltsstoffe
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Die gesundheitliche Qualität deines Essens und Trinkens
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Regelmäßigkeit deines Essens
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Spezielle Ernährungsgewohnheiten (vegan, Rohkost, ...)

Wie viel Wasser trinkst du pro Tag?

Wie oft konsumierst du frisches Obst und Gemüse?

Wie viel Kaffee trinkst du pro Tag?

Alkoholkonsum (was, wie viel)?

Rauchen?

Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl?

Andere Drogen | Suchtmittel:

Anmerkungen Coach zum Modul Körper

Verstand

Bitte schätze die folgenden Qualitäten | Aspekte | Fähigkeiten deines Verstandes ein.
Es geht um den durchschnittlichen Zustand.

1 (sehr schlecht) 2 (unbefriedigend) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr gut)

Generelle Klarheit im Denken (Was ist gerade wesentlich? Situationen klar erfassen.)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Klarheit in deinen wesentlichen Lebenszielen (Was du erreichen willst.)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Klarheit in deinen Werten (Was dir wichtig ist und warum du tust, was du tust.)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Konzentrationsvermögen (Fähigkeit, den Fokus über einen längeren Zeitraum zu halten.)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ausgeglichenheit/ Harmonie im Denken ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Optimismus/ Lösungsorientiertes Denken ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Fähigkeit, neue Themen und Zusammenhänge zu erarbeiten und zu verstehen
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Generelle Ausgeruhtheit ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ausreichend Schlaf (7-8h) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Schlafqualität ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wird dein Verstand regelmäßig und ausreichend herausgefordert, neue Dinge und Themen zu erlernen? (Neue Wissensgebiete, Rechenaufgaben, neue Hobbies, ...)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie würdest du grundsätzlich die Qualität deines Denkens beschreiben? (Sorgenvoll, optimistisch, verwirrt, still, klar, wütend, zielgerichtet, ...)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wenn der Strom deiner Gedanken ein Gewässer wäre, wie würdest du es beschreiben?

Gibt es bestimmte Themen | Probleme, an denen dein Denken oft und vehement hängenbleibt?

Was tust du regelmäßig, um deinen Verstand zu klären, zu entspannen, zu trainieren? (Alles, was ihm guttut.)

Generelles Stresslevel

☐ 1 (sehr niedrig) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 (extrem hoch)

Anmerkungen Coach zum Modul Geist

Schatten

Bewerte auf einer Skala von 1-5 die folgenden Qualitäten deiner Beziehung zu dir selbst. Es geht wieder um den durchschnittlichen Zustand.

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?
1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (gemischt) 4 (ganz gut) 5 (sehr)

Ich fühle mich in mir wohl.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich habe einen klaren, entspannten Zugang zu meinen Gedanken, Gefühlen, Impulsen.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich merke es direkt, wenn etwas in mir nicht stimmt und finde schnell heraus, was mir fehlt.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich kenne meine Bedürfnisse und kümmere mich gut um ihre Erfüllung.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wenn ich einen Fehler mache, unangenehme Gefühle empfinde oder mich bei einem peinlichen Gedanken ertappe, kann ich gut zu mir stehen.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Auch die dunklen Seiten des Lebens, zum Beispiel Angst, Schmerz und Unsicherheit bekommen Raum in mir.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich fühle mich gut auf meinem Lebensweg unterwegs.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich bin generell sehr mit meinem Leben zufrieden.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich erlaube mir, alles zu denken und zu fühlen, selbst wenn ich dabei an innere Tabugrenzen stoße.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich liebe mich so, wie ich bin.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Benenne 5 – 10 positive und 5 – 10 deiner negativen Eigenschaften:

Positiv	Negativ

Gibt es Menschen in deiner Umgebung, die starke Reaktionen von Abwehr, Aggression, Neid, Angst oder auch Bewunderung, Verliebtsein, Anbetung in dir hervorrufen?

Gibt es Situationen in deinem Leben, in denen du ungewöhnliche Reaktionen spürst bzw. sogar auslebst?
Beispiele: Unruhe, Schweißausbrüche, Essanfälle, überdrehtes Lachen, Unsicherheit, Wutausbrüche, Traurigkeit, Panik.

Gibt es Themen, die ungewöhnlich starke Reaktionen in dir auslösen, wenn du davon hörst oder liest?
Beispiele: Unruhe, Schweißausbrüche, Essanfälle, überdrehtes Lachen, Unsicherheit, Wutausbrüche, Traurigkeit, Panik.

Gibt es Themen oder Situationen, die du auffällig vermeidest?
Beispiele: Tod, Alter, Krankheit, Sex.

Gibt es negative Themen oder Situationen, die in deinem Leben immer wieder auftauchen, obwohl sie dir nicht guttun und du versuchst, sie zu vermeiden?

Benenne (ohne groß zu überlegen) fünf Menschen, die stark positive Assoziationen in dir auslösen und mit welcher Qualität du diese Menschen verbindest:

Positiv assoziierte Person	Welche Qualität mag ich an diesem Menschen?

Benenne (ohne groß zu überlegen) fünf Menschen, die stark negative Assoziationen in dir auslösen und mit welcher Qualität du diese Menschen verbindest:

Negativ assoziierte Person	Welche Qualität lehne ich an diesem Menschen ab?

Stellst du dir manchmal vor, was du gerne machen würdest, wenn du völlig frei von jeder Konsequenz wärst?

Wie reagieren Sie unter starkem Druck und Stress?

Streitest du hin und wieder? Wenn ja, mit wem? Und wie?

Welche Ablenkungsmuster kennst du in deinem Leben?
Beispiele: Workaholismus, Süchte jeder Art, exzessiver Sex, Essen, Einschlafen, Fernsehen

Reagiert dein Körper manchmal mit ungewöhnlichen Symptomen auf Stress und Spannung in deinem Leben?

Anmerkungen Coach zum Modul Schatten

Die Emotionalskala

Natürlich erfahren wir diese emotionalen Zustände alle ab und zu. Hier geht es eher die Frage: Welche grundsätzliche Stimmung hat dein Leben? Bitte kreise die Emotionen ein, die du oft erfährst. Bitte schreibe ein **!** bei den Emotionen auf, mit denen du auf „Kriegsfuß stehst“. (Die du nicht gern fühlst oder sogar unterdrückst. Die dir Schwierigkeiten bereiten, wenn du sie in anderen Menschen wahrnimmst.)

Level 10: Freude, Anerkennung, Ermächtigung, Freiheit, Liebe

Level 9: Enthusiasmus, Ekstase, Glück

Level 8: Positive Erwartung, Vertrauen, Optimismus

Level 7: Hoffnung, Zufriedenheit

Level 6: Langeweile, Pessimismus

Level 5: Frustration, Irritation, Ungeduld

Level 4: Enttäuschung, Zweifel

Level 3: Sorgen, Klagen, Entmutigung

Level 2: Ärger, Rache, Hass, Eifersucht

Level 1: Unsicherheit, Wertlosigkeit, Furcht, Trauer, Depression, Lähmung

Emotionale Intelligenz

Beantworte auf einer Skala von 1-5 die folgenden Fragen in Bezug auf deine Emotionen.
Es geht wieder um den durchschnittlichen Zustand.

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?
1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (gemischt) 4 (ganz gut) 5 (sehr)

Ich bin emotional ausgeglichen.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich bin ein durchweg positiver Mensch.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich kann auch mal entspannt traurig sein.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Was macht dir starke Angst?

Was macht dich wütend?

Was macht dich traurig?

Worauf bist du neidisch?

Was bereitet dir große Freude?

Was bewunderst du?

Welche Gefühle bereiten dir besonders Schwierigkeiten (in dir selbst oder anderen Menschen?

Anmerkungen Coach zum Modul Emotionen

Spirit und Seele

Meditierst du regelmäßig?

Was bedeutet Spiritualität für dich?

Gibt es eine spirituelle Praxis in deinem Leben?

Gibt es regelmäßig Zeiten der Stille und des Nichttuns in deinem Leben?
Wenn ja, wann und wie?

Was ist für dich der tiefste Sinn deines Lebens?

Wie viel Raum haben Gespräche über Gott, den Sinn des Lebens, die tiefste Wahrheit… in deinen wichtigsten Beziehungen?

Ist dir die Erfahrung von Einssein vertraut? Wenn ja, erfährst du sie regelmäßig?

Was fällt dir zu den folgenden Begriffen ein?

Gott

Demut

Essenz

Gnade

Mitgefühl

Ekstase

Anmerkungen Coach zum Modul Spirit

Arbeit

Zähle all deine gegenwärtigen Berufe auf.
(Dazu zählen auch: Hausfrau*mann, Elternteil, Arbeitslos, Rentner*in,...)

Bewerte auf einer Skala von 1-5

- ➔ wie erfüllend du diese Tätigkeit erlebst
- ➔ wie sehr du deine Fähigkeiten dort einbringen kannst
- ➔ wie sehr du deine wichtigsten Werte in diesem Beruf verwirklichen kannst

1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr gut)

Beruf	Erfüllung	Fähigkeiten	Werte

Gibt es gerade Herausforderungen in deinen Berufen? Wenn ja, welche?

Anmerkungen Coach zum Modul Arbeit

Finanzen/Ökonomie

Beschreibe deine Beziehung zu Geld:

Erfährst du ausreichend materiellen Reichtum in deinem Leben?

Hast du materielle Schulden? Wenn ja, wie sehr belasten dich diese ganz konkret und gefühlt?

Gibt es aktuelle Herausforderungen bezüglich Geld | Vermögen in deinem Leben?

Anmerkungen Coach zum Modul Finanzen

Beziehungen

Beschreibe kurz die Strukturen deiner wichtigsten Beziehungen. (Ehe, Patchwork, Gemeinschaft, Firma, Team, Schule, ...)

Privat

Bitte bewerte deine wichtigsten 3 – 5 privaten Beziehungen in den folgenden Qualitäten.

1. Ehrlichkeit (Wie authentisch und ehrlich bist du in dieser Beziehung?)
2. Freude
3. Wachstum (Wie stark fördert die Beziehung deine persönliche Entwicklung?)
4. Vertrauen (Wie sehr kannst du dich in dieser Beziehung öffnen, weil du wirklich vertraust?)
5. Geben (Wie sehr unterstützt du den/die anderen Menschen?)
6. Empfangen (Wie sehr wirst du von dem/den anderen Menschen unterstützt?)
7. Sinn & Spirit (Wie stark kannst du den tiefsten Sinn deines Lebens in dieser Beziehung teilen?)

Wie sehr erlebst du diese Qualität in dieser Beziehung?
1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr)

Beziehung zu…	Ehrlichkeit	Freude	Wachstum	Vertrauen	Geben	Empfangen	Sinn & Spirit	Gesamtwert von möglichen 35 Punkten
Durchschnitts-wert								

Beruflich

Bewerte deine wichtigsten 3 – 5 beruflichen Beziehungen in den folgenden Qualitäten.

1. Ehrlichkeit (Wie authentisch und ehrlich bist du in dieser Beziehung?)
2. Freude
3. Wachstum (Wie stark fördert die Beziehung deine persönliche Entwicklung?)
4. Vertrauen (Wie sehr kannst du dich in dieser Beziehung öffnen, weil du wirklich vertraust?)
5. Verwirklichung (Wie sehr kannst du deine Fähigkeiten einbringen?)
6. Ökonomische Fairness (Erlebst du diese Beziehung als eine Win-Win-Situation auf materieller Ebene?)
7. Sinn & Spirit (Wie stark kannst den tiefsten Sinn deines Lebens in dieser Beziehung teilen?)

Wie sehr erlebst du diese Qualität in dieser Beziehung?
1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr)

Beziehung zu…	Ehrlichkeit	Freude	Wachstum	Vertrauen	Verwirklichung	Win-Win	Sinn & Spirit	Gesamtwert von möglichen 35 Punkten
Durchschnitts-wert								

Existieren gegenwärtig starke, konkrete Beziehungsherausforderungen für dich? Wenn ja, welcher Art?

Beziehung	Problematik

Anmerkungen Coach zum Modul Beziehungen

Sexualität

Was bedeutet Sexualität für dich?

Wie würdest du deine momentan gelebte Sexualität beschreiben?

Bitte wieder bewerten.
1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr)

Weißt du, was dir in deiner Sexualität wirklich guttut?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Übernimmst du Verantwortung für deine sexuellen Bedürfnisse?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Erfährst du deine gelebte Sexualität als würdevoll?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Erlebst du deine Sexualität als erfüllt?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Anmerkungen Coach zum Modul Sexualität

Kreativität & Flow

Erlaubst du dir hin und wieder Tagträumereien?

Wo erlebst du in deinem Leben Spiel und Entspannung?

Kennst du Flow-Zustände? Wenn ja, wann und wie oft erfährst du sie?

Probierst du gern neue Dinge aus?

Deine Hobbies?

Wie gehst du mit Risiko um?

Wie gehst du mit Fehlern um?

Wie lange ist es her, dass du

in einem neuen Sport oder an einem neuen Spiel probiert hast?

ein neues Hobby oder eine neue Fähigkeit ausprobiert hast?

Unterricht auf einem dir neuen Gebiet genommen hast?

eine Stunde oder mehr damit zugebracht hast, dich mit einem Menschen aus einer anderen Kultur oder aus einem anderen ethnischen Hintergrund wirklich auseinander zu setzen?

An einen Ort gefahren bist, an dem du noch nie zuvor warst?

dich auf eine Fantasiereise begeben hast oder es zugelassen hast, dass dich deine Fantasie für 10 Minuten bis zu einer Stunde in eine andere Welt führt?

etwas getan hast, nachdem du dich im Moment gefühlt hast, ohne an die Konsequenzen zu denken?

spontan ein Gefühl ausgedrückt hast, ohne darüber nachzudenken?

herzhaft über dich selbst gelacht hast?

etwas getan hast, wovon niemand (einschließlich du selbst) erwartet hast, dass du es tust?

Anmerkungen Coach zum Modul Kreativität und Flow

Deine Beziehung zur Welt

Beschreibe in 3 – 5 Sätzen den aktuellen Zustand unserer Welt. Bitte bewerte wieder auf einer Skala von 1 – 5.

1 (gar nicht) 2 (wenig) 3 (befriedigend) 4 (ganz gut) 5 (sehr)

Erlebst du dich mit der Welt verbunden?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Verfolgst du das Weltgeschehen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Fühlst du Anteilnahme mit dem, was in anderen Ländern geschieht?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Engagierst du dich für Veränderungen in unserer Welt?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Hast du deinen perfekten Platz in der Welt gefunden?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Bist du gern Teil dieser Welt?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Glaubst du an eine positive Zukunft für uns Menschen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Anmerkungen Coach zum Modul Welt

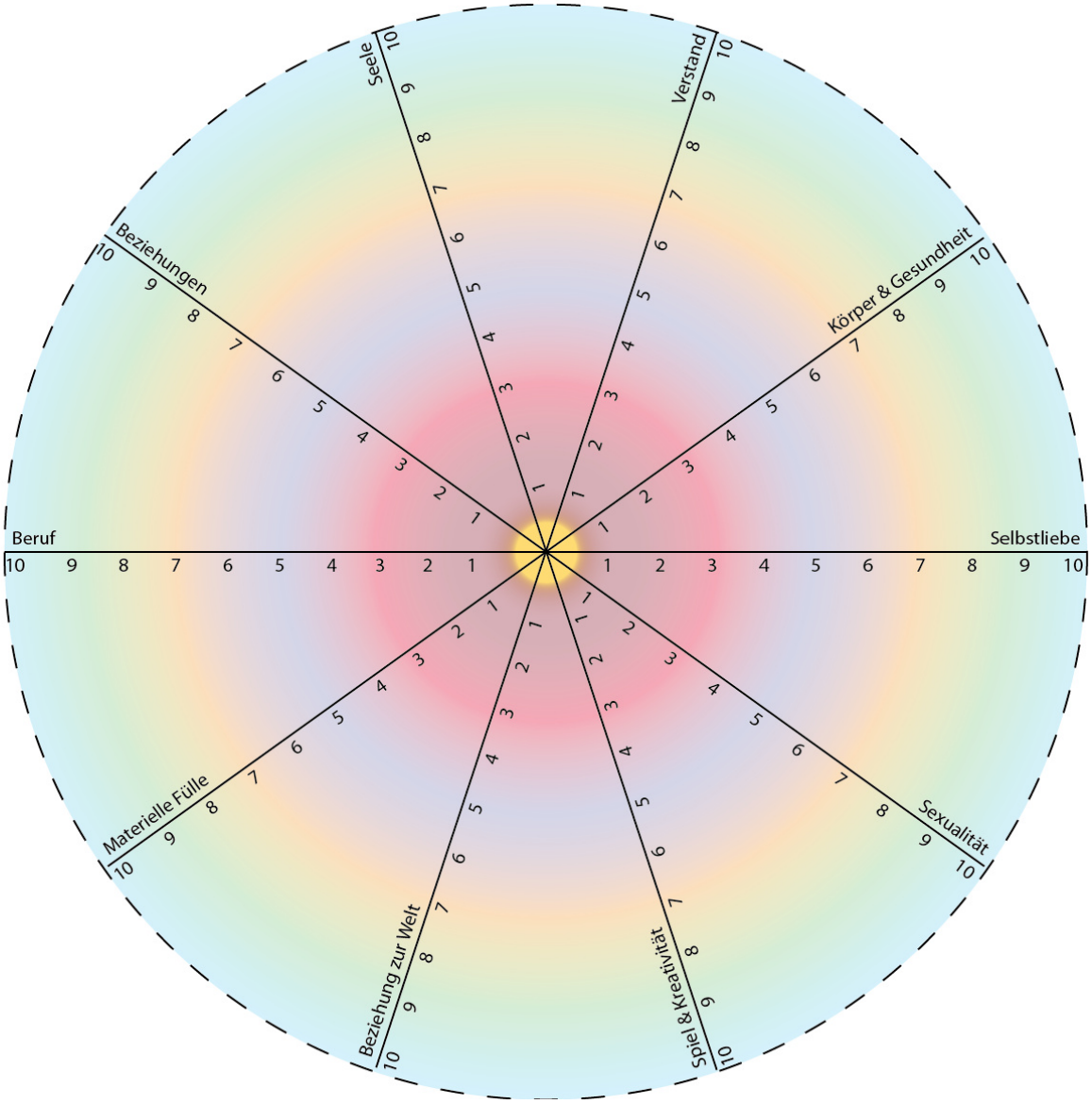
Dein Rad des Lebens

Nachdem du nun den Zustand deines Lebens gründlich erforscht hast, bewerte noch einmal auf einer Skala von 1 – 10 die folgenden 10 Bereiche deines Lebens. Frage dich: Wie erfüllt | harmonisch | entwickelt erlebe ich diesen Bereich? (1 steht für „so gut wie gar nicht“, 10 steht für „ausgezeichnet“.)

Setz bei den zutreffenden Ziffern einen kleinen Punkt.

Nun verbinde die einzelnen Punkte zu einem Kreis.

Du erhältst so einen optischen Eindruck, wie weit und wie harmonisch entwickelt dein Leben ist.



Anmerkungen Coach zum Lebensrad