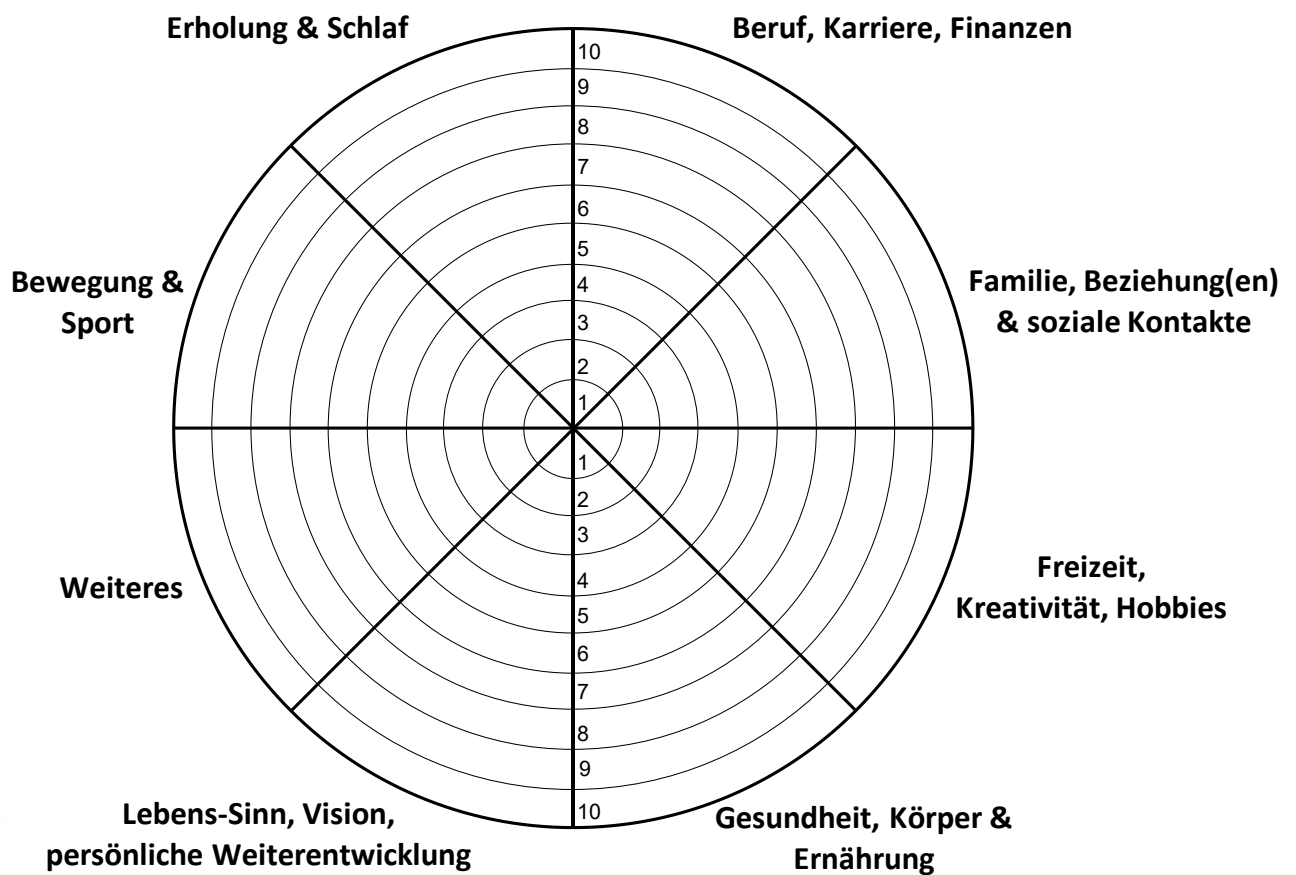


Das Lebensrad

Eines meiner Lieblingstools, um den eigenen Energiehaushalt und den Grad der Erfüllung, in dem was ich tue, zu überprüfen.

So funktioniert's: Fülle die untenstehenden Lebensbereiche wie folgt aus:

- Nach Erfüllungsgrad** von 1-10: Wie erfüllt empfindest du den jeweiligen Bereich?
0 = gar nicht erfüllt, 10 = voll erfüllt
- Nach Energieaufwand** von 1-10: Wieviel Energie wendest du für den jeweiligen Bereich auf?
0 = gar keine Energie, 10 = ganze Energie



Reflektion Erkenntnisse: Was fällt dir auf?

PS: Wo hast du Zeit und Energie für dein Wunsch von Tag 1 vom Adventskalender?