Selbstreflexions-Formular: Klarheit über deine Lebensbereiche

Gesundheit & Körper

1. Ich wache morgens mit ausreichend Energie auf.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

2. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

3. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für Bewegung oder Sport.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

4. Ich achte bewusst auf meine Ernährung.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

5. Ich spüre, was mein Körper braucht, und handle entsprechend.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

Beziehungen & soziale Verbundenheit

1. Ich habe Menschen in meinem Leben, bei denen ich mich wirklich fallen lassen kann.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

2. Ich fühle mich in meinen wichtigsten Beziehungen wertgeschätzt.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

3. Ich pflege regelmäßig den Kontakt zu Menschen, die mir guttun.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

4. Ich habe das Gefühl, dass meine sozialen Beziehungen im Gleichgewicht sind (geben & nehmen).

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

5. Ich fühle mich emotional verbunden - statt allein oder isoliert.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

Beruf & Sinn

1. Ich empfinde meine Arbeit als sinnvoll.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

2. Ich kann meine Stärken im Berufsalltag einsetzen.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

3. Ich gestalte meine Arbeitszeit und -inhalte selbstbestimmt.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

4. Ich habe das Gefühl, mit meiner Arbeit einen Beitrag zu leisten.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

5. Ich spüre Lust, mich beruflich weiterzuentwickeln oder Neues zu wagen.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

Werte & Identität

1. Ich weiß, was mir im Leben wirklich wichtig ist.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

2. Ich treffe Entscheidungen im Einklang mit meinen Werten.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

3. Ich fühle mich als die Frau, die ich heute sein möchte.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

4. Ich lebe authentisch - nicht nur nach äußeren Erwartungen.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

5. Ich habe ein klares Bild von mir selbst und meiner Rolle in der Welt.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

Lebensfreude & Zukunftsgestaltung

1. Ich habe regelmäßig Momente echter Lebensfreude.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

2. Ich nehme mir bewusst Zeit für Dinge, die mir Spaß machen.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

3. Ich traue mir zu, neue Wege zu gehen.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

4. Ich bin neugierig auf das, was vor mir liegt.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

5. Ich habe eine Vision für mein Leben in den nächsten Jahren.

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5