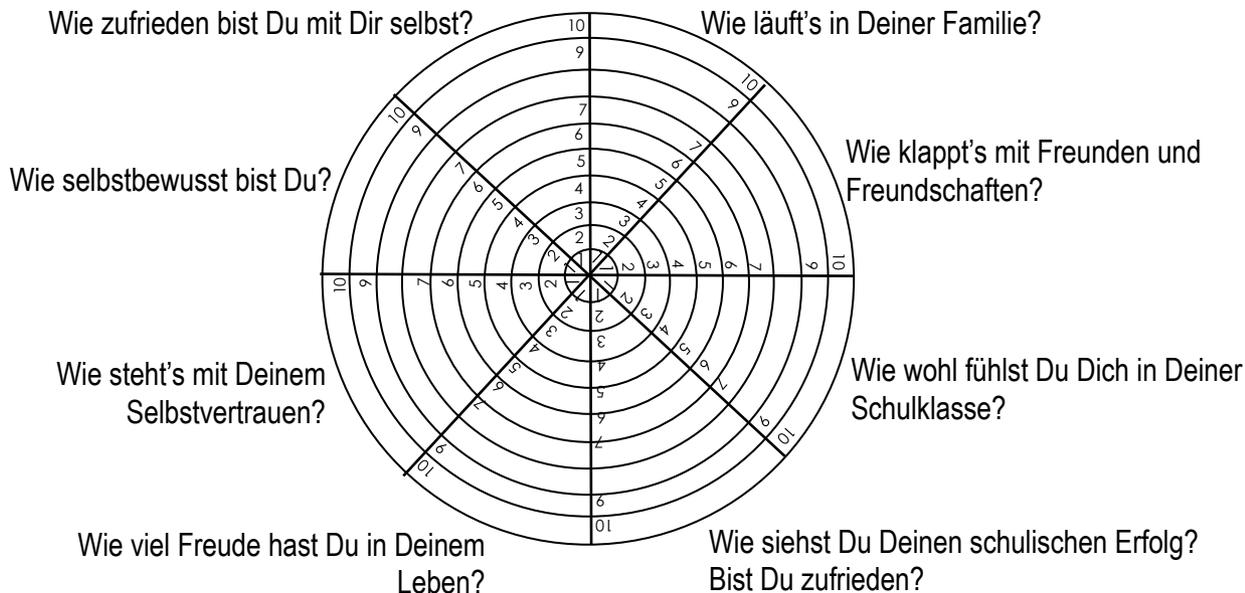


Wie zufrieden bist Du mit ...?



© V. Heinzerling www.die-jugendpotenzialcoach.de

Wie zufrieden bist Du in oder mit den einzelnen Lebensbereichen?

1. Nimm 2 verschieden farbige Stifte. Fange in dem o.g. Kreis bei einem beliebigen Lebensbereich (Frage) an und zeichne mit der ersten Farbe in das dazugehörige „Kuchenstück“ eine Linie von 0 bis ..? (wenn 0 = gar nicht zufrieden und 10 = voll zufrieden bedeutet), wie zufrieden Du in oder mit diesem Bereich im Moment bist – also Deinen IST-Zustand und dann mit der anderen Farbe eine Linie von 0 bis ..? für den SOLL- bzw. Deinen WUNSCH-Zustand, also wie Du es gerne hättest. Beurteile so Deine Zufriedenheit (IST + SOLL) in allen Bereichen / Kuchenstücken.

2. Gibt es Lebensbereiche, in denen sich IST- und Soll-Zustand stärker unterscheiden? Dort lohnt es sich, genauer hinzuschauen und zu hinterfragen, woran Deine Unzufriedenheit liegt bzw. was sich ändern müsste, damit Du dort glücklich und zufrieden bist? • Bedenke, Du kannst weder Dein Umfeld noch die Umstände ändern. Das musst Du auch nicht! Denn Du hast jederzeit die Möglichkeit, Dich zu ändern und dann wird sich auch Dein Umfeld positiv verändern. Deshalb ist die wichtigste Frage: „**Was kann ich tun? Was anders machen und verändern? Welche Möglichkeiten gibt es, damit ich auch in diesem Bereich zufrieden und glücklich sein kann?**“ Sammle Deine Ideen am besten schriftlich auf einem Extrablatt Papier. Falls Dir überhaupt keine Lösungsmöglichkeiten einfallen oder hinter jeder Idee gleich ein „aber...“ auftaucht, denke einfach größer, lass den inneren Kritiker erst einmal weg oder hinterfrage Deine gedanklichen Einwände („ABER-Gedanken“) nach ihrem Wahrheitsgehalt – die meisten Grenzen gibt es nur im eigenen Kopf 😊 - und dann traue Dich, den ersten Schritt in Richtung Veränderung auch zu tun! - *Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg dabei.*

Wenn alles nicht hilft, die Unzufriedenheit zu groß und die Veränderung unerreichbar erscheint, Du vielleicht liebend gerne jemanden an Deiner Seite hättest, der Dir hilft...

..dann melde Dich und wir vereinbaren einen kostenlosen Kennenlerntermin – ich freue mich auf Dich

Verena Heinzerling