

Beantworte für jede der Lebensbereiche am Rad des Lebens die folgende Frage:

***Auf einer Skala von 1-10:
Wie zufrieden bin ich mit dem jeweiligen Lebensbereich?***

Zeichne dann auf dem Zufriedenheitsbarometer des jeweiligen Bereichs die Zahl ein.

Stell dir zusätzlich folgende hilfreiche Fragen:

Was kann ich tun, um meine Zufriedenheit um 1 Grad zu erhöhen?
Was hat dazu geführt, dass ich schon so zufrieden bin, wie jetzt?

Das Rad des Lebens

