

Meine Lebensfelder

- 100%ige Erfüllung
- 50%ige Erfüllung
- Weniger oder gar nicht

— IST
— SOLL



Die Skalenpunkte der einzelnen Lebensfelder des IST-Ergebnisses zu einem Spinnennetz verbinden (ebenso beim SOLL-Ergebnis). Nun sind **2 unterschiedliche Spinnennetze** in Rot und Grün entstanden.

Fragen zur Life-Balance

- Was sind meine wichtigsten Lebensfelder?
- Zu welchem Lebensfeld habe ich den besten Zugang, 2., 3. ... 6.-besten Zugang?
- Wer oder was kann mich in meinen wichtig(st)en Lebensfeldern unterstützen?
- Wo schöpfe ich Kraft?
- Was gleicht mich aus?
- Was gehört meiner Ansicht nach zu einer gesunden Life-Balance?