

Arbeitsblatt: Ganzheitlicher Erfolg

Ganzheitlicher Erfolg: Ihr Weg zur Balance in allen Lebensbereichen

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, den aktuellen Stand Ihres Lebens zu analysieren, klare Ziele zu setzen und konkrete Schritte zu planen. Nutzen Sie es, um nachhaltig Erfolg in den sechs zentralen Bereichen Ihres Lebens zu erreichen.

1. Analyse Ihres Status Quo

Bewerten Sie, wie zufrieden Sie aktuell mit den folgenden Lebensbereichen sind. Markieren Sie auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden):

- **Beruf/Karriere:** _____
- **Geld/Finanzen:** _____
- **Beziehungen:** _____
- **Freizeit:** _____
- **Gesundheit/Fitness:** _____
- **Persönliche Entwicklung:** _____

Reflexionsfrage: Wo gibt es den größten Handlungsbedarf?

2. Ziele definieren

Notieren Sie ein Ziel für jeden Lebensbereich. Achten Sie darauf, dass die Ziele realistisch und motivierend sind.

- **Beruf/Karriere:** _____
- **Geld/Finanzen:** _____
- **Beziehungen:** _____
- **Freizeit:** _____
- **Gesundheit/Fitness:** _____
- **Persönliche Entwicklung:** _____

Tipps: Setzen Sie SMART-Ziele (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert).

3. Ihre Ressourcen

Welche Stärken und Mittel können Sie nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen? Notieren Sie diese hier:

- **Talente/Stärken:** _____
- **Unterstützung (z. B. Freunde, Familie):** _____
- **Hilfsmittel (z. B. Zeit, Apps, Weiterbildung):** _____

Reflexionsfrage: Wie können Sie diese Ressourcen effektiv einsetzen?

4. Ihr erster Schritt

Was ist der nächste kleine, konkrete Schritt, um Ihr Hauptziel zu erreichen?

- **Hauptziel:** _____
- **Erster Schritt:** _____
- **Bis wann?** _____

5. Blockaden erkennen und überwinden

- **Was hält Sie aktuell davon ab, Ihre Ziele zu erreichen?**

- **Wie können Sie diese Hindernisse überwinden?**

Tipp: Ersetzen Sie einschränkende Glaubenssätze durch positive und realistische Gedanken.

6. Visualisieren Sie Ihren Erfolg

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihre Ziele erreicht:

- Wie sieht Ihr Leben aus? _____
- Wie fühlen Sie sich? _____
- Wer profitiert noch von Ihrem Erfolg? _____

Führen Sie dieses Arbeitsblatt regelmäßig durch, um Ihren Fortschritt zu reflektieren und Ihre Ziele anzupassen.