

**Dein heutiger Zustand
ist das Ergebnis
Deines bisherigen Denkens und Handelns.**

(Ursache - Wirkung)



Anrede _____

Vorname: _____

Name: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

eMail: _____

Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit für die nächsten Fragen, denn
„SIE sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!“

Lebensbereich Beruf

Gehen Sie morgens mit Freude in die Arbeit?

 ja nein

Üben Sie aktuell Ihren Traumberuf aus?

 ja nein

Wenn **nein**, was wäre Ihr Traumberuf und warum üben Sie diesen nicht aus?

Setzen Sie im Beruf aktuell Ihre Stärken ein?

 ja nein

Wenn **nein**, warum nicht?

Was kostet Sie in der Arbeit die meiste Energie?

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihren obigen Zustand auf nachfolgender Skala?

1 = 😞 10 = 😊

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was würden Sie gerne im **Lebensbereich Beruf** verändern?

Was hielt Sie bisher davon ab?

Lebensbereich Finanzen

Sind Sie zufrieden mit Ihrer finanziellen Situation?

ja nein

Ist Ihnen finanzielle Sicherheit wichtig?

ja nein

Bitte vervollständigen Sie den Satz:

„Wenn ich mehr Geld hätte, dann würde ich...“

Welche Glaubensmuster haben Sie über Geld? (z.B. „Geld macht glücklich“)

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihre Finanzsituation auf nachfolgender Skala?

1 = ☹️ 10 = 😊

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Wie schätzen Sie die Entwicklung Ihrer materiellen Situation in Zukunft ein?

Sind Sie in der Lage – mit Ihrem aktuellen Beruf all' Ihre persönlichen Wünsche zu erfüllen?

Lebensbereich Freizeit

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Genießen Sie Ihre Freizeit ganz bewusst?

 ja nein

Wenn Sie sie nicht bewusst genießen, was tun Sie dann?

Haben Sie Ihrer Meinung nach ausreichend Freizeit?

 ja nein

Wenn **nein**, wie viel Zeit glauben Sie, dass Sie täglich bräuchten?

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihren obigen Zustand auf nachfolgender Skala?

1 = ☹️ 10 = 😊

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Was würden Sie gerne im **Lebensbereich Freizeit** verändern?

Was hielt Sie bisher davon ab?

Lebensbereich Beziehungen/Freundschaften

Haben Sie erfüllte und wertvolle Freundschaften zu Menschen, die Ihnen wichtig sind? ja nein

Was macht für Sie eine erfüllte/wertvolle Freundschaft/Beziehung aus?

Pflegen Sie Ihre Freundschaften/Beziehungen? ja nein

Gibt es Erwartungen aus Ihrem Umfeld, die Sie stressen? ja nein

Welche Erwartungen sind das Ihrer Meinung nach?

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihren obigen Zustand auf nachfolgender Skala?



Was würden Sie gerne im **Lebensbereich Beziehungen** verändern?

Was hielt Sie bisher davon ab?

Lebensbereich Partnerschaft/Familie

Leben Sie in einer Partnerschaft?

ja nein

Wenn **nein** ... sind Sie ein glücklicher Single?

ja nein

Finden Sie Erfüllung in Ihrer Partnerschaft?

ja nein

Wenn Sie Kinder haben...wie viele und wie alt sind Ihre Kinder?

Wie gelingt Ihnen das Familienleben/Partnerschaft im Alltag? Und welche Stolpersteine gibt es?

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihre Partnerschaft auf nachfolgender Skala?



Was würden Sie gerne im **Lebensbereich Partnerschaft/Familie** verändern?

Was hielt Sie bisher davon ab?

Lebensbereich Lebenssinn

Sind Sie glücklich?

 ja nein

Woran erkennen andere, dass Sie glücklich und zufrieden sind?

Was erfüllt Sie und Ihr Leben mit Sinn?

Haben Sie Lebensziele/Visionen?

 ja nein

Wie sehen diese aus?

Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben?

 ja nein

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihren obigen Zustand auf nachfolgender Skala?

1 = ☹️ 10 = 😊

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was würden Sie gerne im **Lebensbereich Lebenssinn** verändern?

Was hielt Sie bisher davon ab?

Lebensbereich Gesundheit

Fühlen Sie sich so richtig gesund,
voller Energie und Lebensfreude?

ja nein

Treiben Sie regelmäßig Sport?

ja nein

Können Sie bewusst entspannen?

ja nein

Schlafen Sie ausreichend?

ja nein

Rauchen Sie?

ja nein

Trinken Sie regelmäßig Alkohol?

ja nein

Fühlen Sie sich in Ihrem Körper wohl?

ja nein

Wenn **nein**, warum nicht?

Bitte fühlen Sie sich einen Moment in sich hinein.

Wie empfinden Sie Ihren obigen Zustand auf nachfolgender Skala?



Was würden Sie gerne im **Lebensbereich Gesundheit** verändern?

Was hielt Sie bisher davon ab?

Auswertung Ihrer Lebensbereiche

Bitte übertragen Sie Ihre Ergebnisse aus den vorangegangenen Seiten.

Beruf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Finanzen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freizeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beziehungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie/Partner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenssinn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie Ihre Auswertung sehen?

Die 10 goldenen Lebensweisen

- 1.: **Atmung** - 10 Minuten Ihrer Zeit am Tag
Nasenatmung: atmen Sie nur noch durch die Nase
 - 🕒 1 Minute normal atmen - anschließend 10 Sekunden nach Ausatmung Luft anhalten - anschließend wieder 1 Minute normal atmen - wieder nach Ausatmung 10 Sekunden Luft anhalten - 5 Minuten
 - 🕒 Nur gefühlt ½ Einatmen - normal Ausatmen - wieder gefühlt ½ Einatmen - normal Ausatmen - 5 Minuten
 - 🕒 Leichtes Ausdauertraining mit Nasenatmung
 - 🕒 verbundenes Atmen - als Abwechslung - ohne jegliche Pausen direkt im Fluss bewusst Ein- und Ausatmen
- 2.: **Waldbaden** - gehen Sie so oft es geht in den Wald, nehmen Sie sich ein Sitzkissen - Matte mit und lauschen Sie auf die Geräusche...an einem Baum sitzend, oder liegend
- 3.: **Barfußgehen** - dadurch laden Sie Ihren Körper wieder mit Energie (Ionen) auf
- 4.: **Bleiben Sie sich selbst treu** und fragen Sie sich: „was macht mir Spaß - und was möchte ich heute für mich tun“ - lernen Sie sich abzugrenzen - auch einmal Nein zu sagen - ohne dabei anderen zu schaden.
- 5.: **Körperpflege:** Basenbäder - Vollbad, oder Fußbäder, Massagen, Sauna, Infrarot - Sauna, Dampfbäder... **leichtes** Krafttraining und Ausdauertraining
- 6.: Folgen Sie dem **natürlichen Biorhythmus** - gehen Sie zeitig zu Bett und stehen Sie früher auf
- 7.: **Persönlichkeitsentwicklung, LebensbereicheCheck** (Bücher - siehe <https://www.diestoffwechselprofis.de/blog-report-bücher/>, Webinare, Seminare [Gedanken tanken - Laura M. Seiler, Sabrina Fox, Byion, Dr. Rüdiger Dahlke, Selbstheilung-online.com])
- 8.: **gehen Sie raus aus Ihrer Komfortzone** - das Leben findet ausserhalb Ihrer Gewohnheiten statt
- 9.: **Entspannung / Entschleunigung:** stellen Sie sich wirklich die Frage, wo Sie echte Ruhe/Entspannung finden
- 10.: **AUSZEIT:** Schalten Sie Ihr Handy so oft aus, wie es geht - räumen Sie sich bestimmte Zeiten für Whatsapp - Mails ein! Schützen Sie Ihre Privatsphäre und seien Sie aufmerksam/achtsam und präsent mit SICH und gegenüber Ihren unmittelbaren Mitmenschen - nehmen Sie sich 1 h Zeit für SICH selbst am Tag