

Das Haus des Lebens



So könnte das Haus des Lebens aussehen

Ihr Haus des Lebens

... wie sieht es aus?



Große Zimmer = der Bereich bekommt derzeit viel Zeit und Aufmerksamkeit
Kleine Zimmer = dieser Bereich kommt gerade zu kurz



Körper



Arbeit



Sicherheit



Beziehungen

Mein Ziel



► BIS WANN GENAU will ich das Ziel erreichen?

► Wie WICHTIG ist es für mich, das Ziel zu erreichen?

Machen Sie einen Strich auf der Skala von
0 (= überhaupt nicht wichtig) bis **10** (= sehr wichtig)



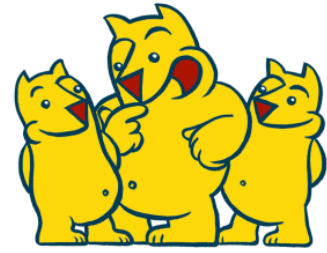
► Wie **SICHER** bin ich, dass ich das Ziel erreiche?

Machen Sie einen Strich auf der Skala von
0 (= unsicher) bis **10** (= sehr sicher)



Alles unter 5 (50%): Sie sollten Ihr Ziel noch einmal prüfen und ggf. anpassen oder ändern.

Mein Plan zur Zielerreichung



► Was muss ich tun, um das Ziel zu erreichen?

Überlegen Sie sich 3 Schritte, die zu tun sind.

1. Schritt:

2. Schritt:

3. Schritt:

► Was könnte schiefgehen?

► Welche Hindernisse sind zu erwarten?

► Wie kann ich das trotzdem hinbekommen?

► Wann fange ich an?

Erfolgskontrolle

► Mein Ziel :

► Bis wann wollte ich mein Ziel erreichen?

► Stand der Zielerreichung

Mein Ziel ist ... (Bitte ankreuzen)

☐ 100%: voll erreicht.

Klasse! Jubel!

☐ 75%: zu drei Vierteln erreicht.

Jubel, Jubel!

☐ 50%: zur Hälfte erreicht.

Super, weiter so!

☐ 25%: zu einem Viertel erreicht.

Geschafft, sie haben etwas verändert!

☐ Keine Veränderung/
keine Verschlechterung:

Arbeiten Sie weiter an Ihrem Ziel!

☐ Es hat sich verschlechtert.

Warum? Sollten Sie Ihr Ziel anpassen?

