

Denke über folgende Fragen ausführlich nach. Suche nicht sofort nach detaillierten Antworten, sondern achte zunächst darauf,

- a) welche Emotionen und Gefühle du empfindest, wenn du darüber nachdenkst, und
- b) welche Gedanken dir als Erstes in den Sinn kommen.

Versuche im zweiten Schritt Antworten zu finden und schreibe diese auf. Schau dir die Antworten einige Tage später neuerlich an und achte wieder auf a) und b).

1. Wie fühle ich mich im Durchschnitt in den letzten Monaten (auf einer Skala von 1 - 10; 1 = richtig mies - 10 = hervorragend).
2. Ist die Antwort kleiner als 10: Was ist dafür verantwortlich, dass ich keine überzeugende 10 angeben kann?
3. Wie möchte ich mich gerne fühlen?
4. Wer bin ich abseits der Daten in meinem Personalausweis, meines Lebenslaufs und der Stationen und Erlebnisse meiner bisherigen Lebensgeschichte?
5. Wer hat die Macht über mein Wohlbefinden?
6. Ist die Antwort nicht „ICH“: Wie und warum bestimmt dieser oder jener Mensch/dieses Unternehmen/diese Institution/diese Situation (also äußere Faktoren/nicht oder nur bedingt in deinem Einflussbereich stehend) über mein Wohlbefinden?
7. Welche meiner früheren Entscheidungen hatten maßgeblich Einfluss auf das Leben, das ich heute führe?
8. Glaube ich daran, dass es ausschließlich an mir selbst liegt, welches Leben ich künftig führen werde und wie sich dieses Leben anfühlen wird?
9. Welche Werte sind mir wichtig (an die ich mich jederzeit und kompromisslos halte)?
10. Warum wird mein Leben in fünf Jahren besser/schlechter sein als heute?
11. Was wird sich (zum Positiven) verändern, wenn ich weiterhin mein gewohntes Leben führe?

**Ich möchte etwas verändern.
JETZT!**

Unverbindliches Angebot