

# Wie geht `s mir gerade?

Im Alltagstrubel jagt oft ein Termin den nächsten. Wir haben berufliche oder schulische Verpflichtungen, gehen unseren Hobbys nach und treffen uns mit Freunden. Manchmal ist es hilfreich, sich einmal bewusst Zeit zu nehmen, wie es im eigenen Leben gerade läuft.

Wir wollen mit Hilfe des Workbooks herausfinden, in welchen Bereichen es dir besonders gut geht:

*Was gefällt dir aktuell besonders gut an deinem Leben? Wie zufrieden bist du?*

Außerdem wollen wir gucken, in welchen Bereichen es dir aktuell nicht gut geht:

*Was stört dich aktuell? In welchen Situationen bist du gestresst und genervt?*

Wenn wir formulieren können, in welchen Bereichen wir Schwierigkeiten haben und was uns genau in unserem Leben stört, haben wir auch die Chance daran zu arbeiten. Durch das bewusste Wahrnehmen können wir vermehrt darauf achten und unser Leben in diesen Bereichen verbessern.

Suche dir einen ruhigen Platz und fülle das Workbook nur für dich aus!

**Viel Spaß!**

# Mein aktueller Zustand

Versuche dich auf der Skala einzuordnen! Wenn du dich bei der Zahl 1 befindest, bedeutet das, dass du dein Leben sehr negativ bewertest. Wenn du dich bei der Zahl 10 einordnest, bist du in deinem Leben zufrieden und glücklich.

So geht`s mir aktuell:

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

Nun fülle - ohne groß zu überlegen - die folgende Tabelle aus:

<b><i>Das läuft gerade gut in meinem Leben:</i></b>	<b><i>Das stört mich gerade in meinem Leben:</i></b>

# Meine Baustellen

Um nun genauer zu gucken, wie du deinen Zustand noch weiter in Richtung 10 verschieben kannst, gucken wir uns nun erstmal deine „Baustellen“ an.

**Was stört dich aktuell in deinem Leben und warum stört es dich?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wie bist du, wenn du unzufrieden bist? Wie verhältst du dich dann dir selbst und anderen gegenüber?**

---

---

---

---

---

---

---

---

***In welchen Situationen fühlst du dich gestresst? Was nervt dich so richtig? In welchen – oft auch alltäglichen – Situationen bist du kurz vorm Explodieren?***

---

---

---

---

---

---

***Wann gelingt es dir nicht, selbst freundlich und nett mit dir umzugehen?***

---

---

---

---

---

---

***Hast du eine Idee, welcher Gedanke hinter deiner Unzufriedenheit steckt?***

---

---

---

---

**Was erhoffst du dir davon, wenn du unfreundlich und hart zu dir selbst und anderen bist?**

---

---

**Wir sind häufig sehr hart zu uns selbst. Auch von unseren Freunden und unserer Familie erwarten wir sehr viel. Wann urteilst du über andere?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Auswirkungen haben die Verurteilungen von dir selbst und die Konflikte mit anderen auf dein Leben? Wie wirken sich diese auf dein Leben aus?**

---

---

---

**Wie geht es dir dabei, wenn du dich selbst und andere verurteilst? Wie fühlst du dich?**

---

---

# *Weniger Drama – Mehr Zufriedenheit*

**Wie wäre dein Leben, wenn du die Verurteilungen und Konflikte aufgeben würdest? Was würdest du dadurch gewinnen?**

---

---

---

**Wer kannst du sein – ohne Verurteilungen und Konflikte?**

---

---

---

**Was kannst du selbst tun, um mehr Zufriedenheit und Harmonie in dein Leben zu lassen? Zu wem kannst du weniger hart sein? Wem kannst du vergeben?**

---

---

---

---

---

**Wie kannst du ganz bewusst mehr Gelassenheit in dein Leben hineinlassen? Was kann dir dabei helfen? Was tut dir gut? Welche Menschen können dich dabei unterstützen?**

---

---

---

---

---

---

**Was läuft gerade schon richtig gut in deinem Leben? Was möchtest du unbedingt weiterhin viel in deinem Leben haben?**

---

---

---

---

---

---

**Nimm dir einmal drei Dinge vor, an denen du im nächsten Monat arbeiten möchtest:**

- ---
- ---
- ---