

Wo stehe ich gerade?

In welchen Lebensbereichen geht es gerade vorwärts in meinem Leben und in welchen Bereichen „stockt“ es gerade? Für einen guten Überblick hilft es, einmal zu gucken, wo du vor einem Jahr warst und wo du heute stehst. Dann kannst du dir einmal bewusst überlegen, wie weit du in dem jeweiligen Bereich in einem Jahr sein willst. So bekommst du einen super Überblick über deine Entwicklung.

Hier findest du einmal ein kleines Beispiel:

Lebensbereich	Vor einem Jahr	Heute	In einem Jahr
Hobby: Saxophon	Ich kann einfache Stücke spielen.	Ich traue mich schon an schwierigere Lieder heran.	Ich spiele beim Abschlusskonzert mein Lieblingslied vor.

Jetzt kannst du loslegen.

Überlege dir für die einzelnen Bereiche, wo du vor einem Jahr warst, wie dein Ist-Zustand ist und wo du gerne hinwillst.

<i>LEBENSBEREICH</i>	<i>Vor einem Jahr</i>	<i>Heute</i>	<i>In einem Jahr</i>
<i>Stimmung</i>			
<i>Familie</i>			
<i>Freunde</i>			
<i>Gesundheit</i>			
<i>Hobby</i>			
<i>Gesunde Ernährung</i>			
<i>Gesundheit</i>			
<i>Sport & Bewegung</i>			
<i>Schule / Arbeit</i>			