



## Meine Lebensinventur

Mit der Lebensinventur lade ich dich ein, verschiedene Lebensbereiche näher zu betrachten. Es ist Zeit, die einzelnen Lebensbereiche zu reflektieren, was der funktionierende Alltag mit uns macht. Wo stehst du heute?

Die Lebensinventur zeigt dir deinen aktuellen IST-Zustand. Betrachte die 12 Lebensbereiche und geh diese für dich durch\*. Vergib dabei intuitiv Punkte von 1-10, wobei 10 Punkte für den maximalen Level (alles perfekt) stehen und 1 Punkt für den minimalen Level (schlecht bis nicht vorhanden).



\*Fragestellungen zur Hilfe findest du auf den folgenden Seiten



# Die Inventur

Datum: \_\_\_\_\_

		IST-Zustand									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Lebensbereiche</b>	Job										
	Ich als Person										
	Freunde										
	Familie										
	Partnerschaft										
	Liebe										
	Geld/Finanzen										
	Gesundheit										
	Erfolg										
	Sport										
	Hobby										
	Sinn										

## Folgende Fragestellungen helfen dir bei der Einschätzung:

### Job

- Führe ich meine Arbeit mit Freude aus?
- Kann ich mich in meinem Job weiterentwickeln?
- Welche Gefühle (positiv/negativ) habe ich im Arbeitsalltag?

### Ich als Person

- Wie priorisiere ich meine eigene Person?
- Wie zeige ich mir selbst meine Wichtigkeit?
- Was, wenn ich mich neu priorisiere?

### **Freunde**

- Wie fühle ich mich in meinem engsten Freundeskreis?
- Wie gut kann ich mich auf meine Freunde verlassen?
- Was vermisse ich in meinem Freundeskreis?

### **Familie**

- Wie ist das Verhältnis zu meiner Familie?
- Wie offen gehe ich mit meiner Familie um?
- Haben Gefühle/Herausforderungen in der Familie einen Platz?

### **Partnerschaft**

- Was macht meine Partnerschaft aus?
- Lebe ich Erfüllung?
- Welche Gefühle kommen in mir auf, wenn ich an meine Partnerschaft denke?
- Wünsche ich mir Zweisamkeit? Zärtlichkeit? Liebe?
- Wie lange bin ich Single und was hält mich davon ab in einer Partnerschaft zu leben?
- Welche Gefühle kommen auf, wenn ich mir meinen Lebensbereich als Single genauer anschau?

### **Liebe**

- Wie liebevoll gehe ich mit mir selbst um?
- Wie schenke ich mir selbst Liebe?
- Was macht Liebe für mich aus?

### **Geld/Finanzen**

- Wie gut bin ich finanziell abgesichert?
- Verdiane ich mit Spaß mein Geld?
- Wie gehe ich mit Geld um?

### **Gesundheit**

- Wie gesund fühle ich mich?
- Was tue ich täglich für meine Gesundheit?
- Welche Bedeutung hat Gesundheit für mich?

### **Erfolg**

- Wie gut kann ich mit Erfolg umgehen?
- Habe ich das Gefühl, im Leben etwas erreicht zu haben?
- Wie gut kann ich aus Misserfolg meinen Erfolg machen?

### **Sport**

- Welches Gefühl kommt in mir auf, wenn ich Sport treibe?
- Welches Gefühl kompensiere ich evtl. durch Sport?
- Wie sportlich bin ich?

### **Hobby**

- Was für Hobbys/Leidenschaften hast du?
- Haben diese Platz in meiner Woche?
- Welches Gefühl bekomme ich, wenn ich mein Hobby ausführe bzw. meiner Leidenschaft nachgehe?

### **Sinn**

- Hat mein Leben einen Sinn?
- Wann habe ich mir das letzte Mal diese Frage gestellt?
- Habe ich eine Lebensphilosophie, die meinem Leben einen Sinn gibt?



## **Bedeutung von Vertrauen**

### **Und wo du heute stehst**

Wie fühlst du dich, nachdem du dir deine Lebensbereiche angeschaut hast?

---

---

---

Was ist Vertrauen für dich?

---

---

---

Was verbindest du mit Vertrauen?

---

---

---

Welche Werte stärken dein Vertrauen?

---

---

---

Vertraust du dir selbst? Auf einer Skala von 0-10 wie sehr?

---

---

---

Wann und wo wünschst du dir, mehr Selbstvertrauen zu haben? Benenne konkrete Beispiele aus deinem Alltag und deinen Lebensbereichen.

---

---

---

Wie sehr vertraust du deinen Fähigkeiten? Deinem Körper? Deine Meinung über dich selbst?

---

---

---

Welchem Menschen vertraust du am meisten? Und was macht diesen Menschen so vertrauenswürdig für dich?

---

---

---

Wie sehr vertraust du dem Leben? Skala von 0-10?

---

---

---

Welche meiner Eigenschaften macht mich gegenüber anderen Menschen vertrauensvoll?

---

---

---

Wann misstraue ich einer Situation? Notiere dir prägende Ereignisse oder Situationen.

---

---

---

Wann misstraue ich einem Menschen? Schreib dir zwei konkrete Menschen auf, denen du misstraut hast und was genau dich misstrauisch gemacht hat.

---

---

---