



Mein Lebensinventar

Meine Vertrauensintelligenz

Was besitzt du jetzt, was du vor dem Kurs noch nicht besessen hast? Welche Lebensbereiche haben sich verändert? Wie sehen diese Veränderungen aus? Welche Körperwahrnehmungen und Gefühle hast du jetzt? Wie haben sich dein Bewusstsein und deine Gedanken entwickelt? Spürst du die Liebe in dir? Was haben Selbstfürsorge und Selbstliebe mit dir gemacht?

Nutze dein Lebensinventar, in dem du deine persönlichen Lebensbereiche und Ergebnisse noch einmal für dich notierst. Du darfst stolz auf dich sein – du bist diesen wunderbaren Weg gegangen.

Notiere dein Lebensinventar und den aktuellen IST-Zustand. Betrachte die 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).





Mein Inventar

Datum: _____

		IST-Zustand													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Lebensbereiche															



Meine Vertrauensintelligenz

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 misstrausch gemacht hat.

Vergleiche deine Antworten jetzt mit deinen Antworten aus der Lebensinventur zu Beginn des Kurses. Welche Entwicklungsschritte siehst du?

Du kannst dein Lebensinventar nun zu jeder Zeit erweitern – du hast dich selbst mit deiner Vertrauensintelligenz unendlich reich beschenkt.

Ich freue mich, dass du diesen Weg bis hier gegangen bist und danke dir von Herzen für dein Vertrauen.

