

Wie stabil stehen meine *fünf Säulen?*



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WIE STABIL SIND MEINE SÄULEN?

- ☐ Ich achte auf Körper, Gesundheit und Wohlbefinden.
- ☐ Ich habe Beziehungen, die mir Halt geben.
- ☐ Ich erlebe Arbeit und Leistung als stimmig.
- ☐ Meine materielle Situation gibt mir Sicherheit.
- ☐ Ich kenne die Werte, die mir Orientierung geben.

WO GERÄT ETWAS INS WANKEN?

- ☐ Meine Gesundheit bekommt genug Aufmerksamkeit.
- ☐ Meine Beziehungen tragen auch in schwierigen Zeiten.
- ☐ Mein Selbstwert hängt nicht nur an meiner Leistung.
- ☐ Finanzielle Sorgen bestimmen nicht meinen Alltag.
- ☐ Meine Entscheidungen passen zu meinen Werten.

WAS KANN ICH STÄRKEN?

- ☐ Ich kümmere mich bewusst um meine Gesundheit.
- ☐ Ich investiere Zeit in wichtige Beziehungen.
- ☐ Ich entwickle meine Fähigkeiten und Aufgaben weiter.
- ☐ Ich Sorge für möglichst viel materielle Stabilität.
- ☐ Ich richte Entscheidungen an meinen Werten aus.

ZUM SCHLUSS



Welche meiner fünf Säulen braucht gerade am meisten Aufmerksamkeit?

.....

.....