

# Der 360.Grad.Life.Check

Der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit, Freude & Erfolg.

Gewinnen Sie wertvolle Klarheit! Der 360.Grad.Selbst.Check ermöglicht Ihnen einen neuen Blickwinkel auf Ihr Leben. Einfach Worksheet ausdrucken, Stift zur Hand nehmen und los geht's!

## 1. DER ZUFRIEDENHEITS.CHECK

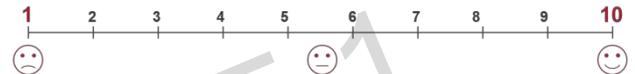
Stellen Sie sich nacheinander zu jedem der folgenden Bereiche die Frage, **wie zufrieden Sie sind**. 1 steht für total unzufrieden und 10 steht für 100 % Zufriedenheit. Es geht dabei nicht um eine objektive Bewertung, sondern um eine **subjektive Momentaufnahme**, also um Ihr persönliches Empfinden.

**BSP**

Sandra hat viel Freizeit zur Verfügung und ist dennoch sehr unzufrieden, weil sie diese nicht genießen kann und vergibt aus dem Bauch heraus eine 3. Sie verdient weit weniger als der Durchschnitt, ist aber mit ihren Finanzen zufrieden und kreuzt eine 8 an.

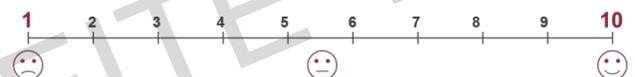
### FREIZEIT

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Freizeit?



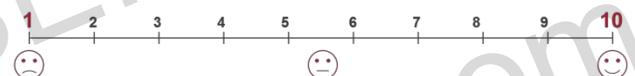
### MATERIELLES

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer finanziellen Situation?



### BERUFUNG

Wie zufrieden sind Sie beruflich gesehen?



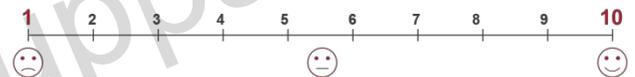
### IDENTITÄT

Wie zufrieden sind Sie rund um die Beziehung mit sich selbst, damit, wie gut Sie sich kennen?



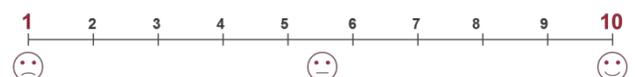
### WACHSTUM

Wie zufrieden sind Sie hinsichtlich Ihrer persönlichen Weiterentwicklung?



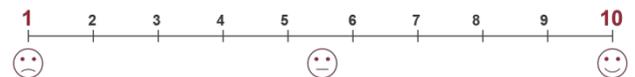
### FREUDE

Wie viel Freude haben Sie generell in Ihrem Leben, wie zufrieden sind Sie damit?



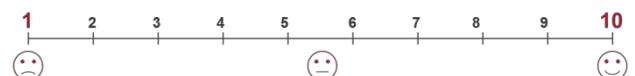
### SINN

Wie zufrieden sind Sie mit der Frage nach Sinnhaftigkeit in Ihrem Leben?



### GESUNDHEIT

Wie zufrieden sind Sie im Bereich Gesundheit und Fitness?



### BEZIEHUNGEN

Wie zufrieden sind Sie mit dem Thema Beziehungen?  
(Familie, Partnerschaft, Freunde)



**TIPP**

Für manche Menschen sind bestimmte Themen wie Identität oder Sinn gerade nicht präsent. Wenn es aktuell keinen Wunsch nach Veränderung gibt, dann liegt die Zufriedenheit im oberen Bereich.

# Der 360.Grad.Life.Check

Der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit, Freude & Erfolg.

Durch Ihre persönliche Ziel.Check.Grafik erhalten Sie eine neue Perspektive auf Ihr Leben. Der Ziel.Check-Leitfaden (auf der vorherigen Seite) hilft Ihnen dabei, in nur 3 Steps Klarheit hinsichtlich Ihrer aktuell größten Entwicklungswünsche zu bekommen.

