

Die Balance der vier Lebensbereiche

Körper und Gesundheit	Arbeit und Leistung	Familie und Kontakte	Sinn und Kultur
Ernährung	Beruf	Angehörige	Selbstverwirklichung
Sport und Bewegung	Ehrenamt	Freunde/Bekannte	Liebe
Erholung/Entspannung	Hobbies	Zugehörigkeit	Philosophie
Geistige Fitness	Geld	Zuwendung	Religion
Lebenserwartung	Erfolg	Anerkennung	Erfüllung
	Besitz		Zukunftsfragen

Bewerten Sie bitte Ihre derzeitige Situation nach der prozentualen Verteilung ihrer Zeit und ihrer Wertigkeit der vier Lebensbereiche.

Körper und Gesundheit	Arbeit und Leistung	Familie und Kontakte	Sinn und Kultur
-----------------------	---------------------	----------------------	-----------------

Zeit

Wertigkeit

Wie könnten Sie die Defizite der schwachen Bereiche ausgleichen? Was werden Sie tun?
