

SINJA GLÜCK

SELF - CHECK - IN

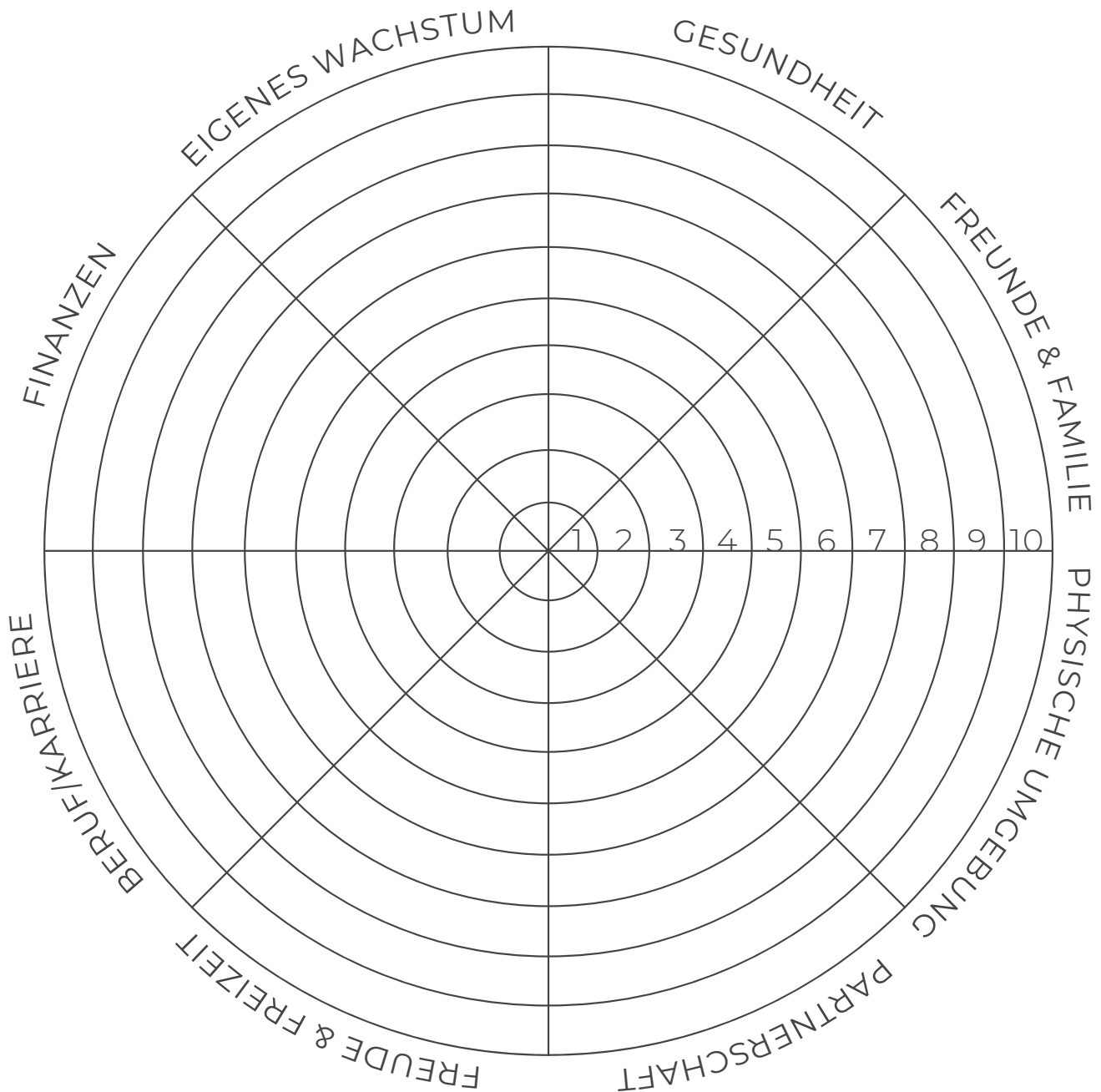
IY

CONTACT@INSIDEYOURSELF.DE

WHEEL OF LIFE

Das Rad des Lebens ermöglicht dir einen Überblick auf acht Lebensbereiche. Schau dir einen nach dem anderen an und mach eine Bestandsaufnahme. Beziehe die investierte Zeit, Aufmerksamkeit, Qualität und Zufriedenheit mit ein, indem du eine Zahl zwischen 1-10 vergibst. 1 = niedrig, 10 = hoch

Mache eine zweite Runde (mit einer anderen Farbe) wobei du beschreibst, wo du gerne wärst, in 6-12 Monaten von heute. Ziehe nun die Punkte der aktuellen Situation von der Wunschsituation ab. Je größer die Differenz, desto höher ist die Priorität des Bereichs.



DEINE ZIELE

K

KÖRPER

Bewegung, Schlaf, gesunde Ernährung

E

EMOTIONEN

Mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein

V

VERSTAND

Jegliche Art Ziel(e), die deine Wissens- und Lernfähigkeit entwickeln

B

BEZIEHUNGEN

Partnerschaft, Freundschaften, Familie

B

BERUF

Karriere Ziele



Jeder Moment birgt
die Möglichkeit,
die Perspektive
zu wechseln.

ERKENNTNIS & AKTION

Die Fragen sind absichtlich vage gehalten. Schreibe also das auf, was dir spontan in den Sinn kommt.

1. Ich toleriere ... *Was nimmst du aktuell in Kauf?*
2. Ich sollte ... *Was denkst du, solltest du aktuell tun?*
3. Mich frustriert ... *Wer oder was frustriert dich zur Zeit?*
4. Ich wünsche mir ... *Was willst du in diesem Moment wirklich?*
5. Ich fühle mich ... *Wie fühlst du dich? Wie möchtest du dich fühlen?*

Lies dir deine Antworten noch einmal durch. Was kannst du erkennen und von ihnen lernen? Überlege nun, was du in der kommenden Woche tun kannst, um das Gelernte in die Tat umzusetzen? Dann geh los und tue es.

Erste Erkenntnis

Meine Handlung

Zweite Erkenntnis

Meine Handlung



Hey du!

Ich bin Sinja, zertifizierte Life Coach und Beraterin für holistische Gesundheit. Ich möchte dazu beitragen, qualitativ hochwertige und praktische Inhalte rund um persönliche Weiterentwicklung, emotionale Regulation, Selbstführung und Selbstfürsorge online verfügbar zu machen. Sodass jede:r Interessierte Unterstützung findet, im eigenen Tempo und zur eignen Zeit.

Sinja Glück

insideyourself.de
contact@insideyourself.de
[Podcast Inside Yourself by Sinja Glück](#)