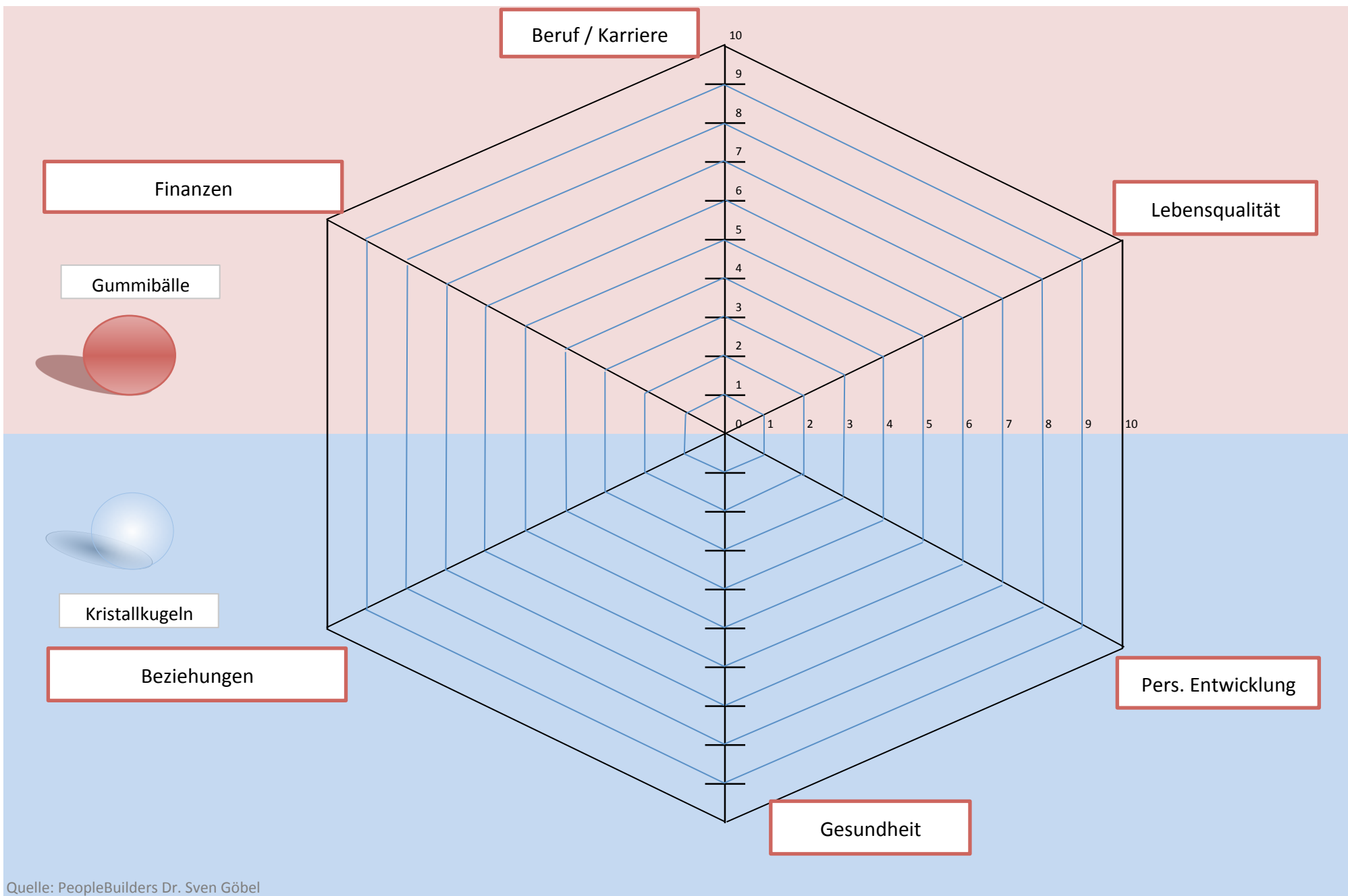


Life Balance Test



Quelle: PeopleBuilders Dr. Sven Göbel

Life Balance Test

Fragen zu den einzelnen Bereichen:	Bew.	0 = trifft überhaupt nicht zu, 10 = trifft genau zu
---	-------------	--

Beruf/Karriere	<p>Ich gehe täglich motiviert und engagiert meinen Job an.</p> <p>Ich stelle mich jeder Herausforderung. Es gibt nichts, wo ich wegschaue.</p> <p>Mein Beruf/meine Karriere erfüllt mich. Ich liebe, was ich tue und habe Spass dabei.</p> <p>Ich verdiene genug, um meine Bedürfnisse zu befriedigen.</p> <p>Ich kann mir vorstellen, diese Tätigkeit noch Jahrzehnte lang auszuüben.</p> <p>Durchschnitt (Total Punkte : 5) Beruf/Karriere zum Übertragen</p>
Lebensqualität	<p>Ich lebe mein Leben, wie ich es mir wünsche.</p> <p>Ich bin selbstbestimmt und führe nicht die Pläne anderer aus.</p> <p>Ich liebe mein Zuhause: Lage, Ausstattung, Lebensgefühl</p> <p>Ich kann mich in meiner Freizeit voll meinen wahren Interessen widmen.</p> <p>Es hängen keine "Wolken" über meinem Kopf. Ich bin frei.</p> <p>Durchschnitt (Total Punkte : 5) Lebensqualität zum Übertragen</p>
Persönliche Entwicklung	<p>Ich lebe meine Talente und Fähigkeiten voll aus und entwickle sie immer weiter.</p> <p>Ich entwickle meine Spiritualität und wachse Richtung eines tieferen Lebenssinns.</p> <p>Ich arbeite aktiv daran, diese Welt auch für andere besser zu gestalten.</p> <p>Ich lese Literatur, um mich persönlich zu entwickeln.</p> <p>Ich habe Mentoren und Coaches, von denen ich lernen kann.</p> <p>Durchschnitt (Total Punkte : 5) Persönliche Entwicklung zum Übertragen</p>
Gesundheit	<p>Ich habe mehr als genug körperliche und geistige Kraft für einen erfolgreichen Tag.</p> <p>Ich benötige keine Genussgifte wie Koffein, Tabak, Alkohol oder Drogen, um mich hoch- oder runterzufahren.</p> <p>Ich versorge meinen Körper mit Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, etc. z.B. mit Nahrungsergänzung).</p> <p>Ich ernähre mich bewusst, regelmässig und ausgewogen und trinke ausreichend Wasser.</p> <p>Mein Körper ist gesund, aktiv und beweglich. Ich halten mich körperlich fit.</p> <p>Durchschnitt (Total Punkte : 5) Gesundheit zum Übertragen</p>
Beziehungen	<p>Meine familiären Beziehungen sind bereichernd und einen wahren Segen.</p> <p>Meine freundschaftlichen Beziehungen sind bereichernd und geben Kraft.</p> <p>Ich umgebe mich mit gesunden und glücklichen Leuten. Ich hänge nicht mit Menschen herum, die mir Energie rauben.</p> <p>Ich bin glücklich mit meinem Partner / als Single.</p> <p>Ich kann anderen Menschen frei meine persönliche Zuneigung und Liebe ausdrücken und Konflikte mit Respekt lösen.</p> <p>Durchschnitt (Total Punkte : 5) Beziehungen zum Übertragen</p>
Finanzen	<p>Ich habe ausreichend Geld, um mindestens ein Jahr ohne Einschränkung zu überleben.</p> <p>Ich bin finanziell unabhängig oder zumindest auf dem Weg dorthin.</p> <p>Ich kann mir spontan kaufen was ich möchte und muss nicht rechnen.</p> <p>Ich bin vermögend und langfristig gut investiert.</p> <p>Mein monatliches Einkommen entspricht meinen Vorstellungen.</p> <p>Durchschnitt (Total Punkte : 5) Finanzen zum Übertragen</p>

Erklärung Life Balance Test

Beantworten Sie die Fragen spontan und ohne lange zu überlegen. Versuchen Sie die heutige Situation abzubilden und nicht was Sie gerne haben möchten.

Rechnen Sie den Durchschnittswert aus und übertragen Sie den Wert auf das Spinnendiagramm. Nun kennen Sie Ihren Wert der Zufriedenheit. Je höher der Gesamtwert ausfällt, desto zufriedener sind Sie im Leben.

Sie stellen fest, dass der obere Bereich rosa eingefärbt ist. Das ist der Bereich der „Gummibälle“. Der untere Bereich ist blau eingefärbt. Das ist der Bereich der "Kristallkugel".

Vergleichen Sie den Durchschnitt der drei Werte im oberen Bereich (rosa), und der drei Werte im unteren Bereich. Welcher ist höher?

Die Metapher der Gummibälle (äussere Werte) und Kristallkugeln (innere Werte) hat folgenden Hintergrund. Wenn eine Kristallkugel auf den Boden fällt, geht sie kaputt und zerschlägt in tausend Stücke. Wenn der Gummiball auf den Boden fällt hingegen, springt er wieder auf!

Achten Sie also darauf, dass Ihre Werte in der unteren Hälfte höher sind! Pflegen Sie zuerst diese Werte im Bereich der Kristallkugeln, dann ergibt sich eine Verbesserung im oberen Bereich der Gummibälle fast wie von selbst. Denn die Werte die sich gegenüberliegen haben eine direkte Abhängigkeit zu einander.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Resultat? Möchten Sie an Ihren Kristallkugeln arbeiten? Mit dem bewährten 5 Stufen-Balance-System, erreichen Sie Ihre Lebensfreude die Sie verdient haben.

Möchten Sie mehr über das bewährte 5 Stufen-Balance-System erfahren, dann melden Sie sich auf www.lc-team.ch für ein unverbindliches Erstgespräch. Mit den 5 Schritten:

...kennen Sie Ihre Werte und wissen was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie begeistert!

...ist Ihr Ziel lustvoll und motivierend formuliert!

...haben Sie die wichtigsten Ressourcen zur Erreichung Ihres Zieles aufgebaut!

...kennen Sie Ihre Stolpersteine und haben neue kraftvolle Gewohnheiten definiert!

...sind Sie optimal vorbereitet für die erfolgreiche Umsetzung!

Ich freue mich, Sie schon bald persönlich kennen zu lernen!

Herzliche Grüsse

Regula Iten Gertsch

Excellence Life-Balance-Coaching