



**DIEFENBACH COACHING**

*Nutze Deinen eigenen Antrieb!*

# **Die Inventur deines Lebens (Arbeitsblatt)**





# Wie du dieses Arbeitsblatt nutzt

Ich freue mich zu erst einmal sehr, dass du bereit bist, dich gezielt und ganz bewusst mit deinem aktuellen Leben auseinanderzusetzen.

Ich bin mir sicher, dass dies dein erster wichtiger Schritt in dein selbstbestimmtes, erfülltes und zufriedenes Leben sein wird.

Warum?

Es geht so verdammt schnell, dass wir uns in diesem Hamsterrad verlaufen, das wir aktuell als "unser Leben" bezeichnen.

Wir fühlen uns unwohl, müde, kraftlos und unzufrieden, obwohl wir doch genau alles tun, wie "es sein soll".

Ich möchte heute gemeinsam mit dir einen Blick hinter die Kulissen deines Lebens werfen.

Ich möchte gemeinsam mit dir schauen, ob du wirklich DEIN Leben oder eben nur EIN Leben führst.

Ich werde dir zu diesem Zweck auf diesem Arbeitsblatt ein paar einfache Fragen zu 3 verschiedenen Lebensbereichen stellen.

Der Trick hierbei ist nur der, dass du dir wirklich Zeit für diese Fragen nimmst und sie ganz ehrlich beantwortest.

Du kannst diese Fragen auf jeden weiteren Lebensbereich übertragen, wenn du noch etwas mit einbeziehen möchtest.

Wenn du magst, kannst du mir das ausgefüllte Arbeitsblatt sehr gern per eMail zusenden und ich gebe dir ein Feedback dazu.

Für jedes eingesendete Arbeitsblatt werde ich dir ein besonderes Schnäppchen anbieten.

Viel Spaß und viele Erkenntnisse beim Ausfüllen!



# Die Inventur deines Lebens

Beantworte die folgenden leichten Fragen bitte ganz ehrlich und mache dir dazu ausreichend Gedanken. Ich werde mir gemeinsam mit dir 3 Lebensbereiche anschauen. Du kannst natürlich für dich um weitere Bereiche ergänzen. Los geht's :-)

## 1. Liebe & Partnerschaft

a) wie zufrieden bist du aktuell mit deiner Situation im Bereich Liebe & Partnerschaft?

b) was genau wünschst du dir in diesem Bereich? (hier bitte wirklich gern auch träumen)

c) was genau tust du aktuell dafür, damit sich dieser Bereich so für dich entwickelt, wie du es dir unter b) wünschst?



## **2. Beruf**

a) wie zufrieden bist du aktuell mit deiner Situation im Bereich Job?

b) was genau wünschst du dir in diesem Bereich? (hier bitte wirklich gern auch träumen)

c) was genau tust du aktuell dafür, damit sich dieser Bereich so für dich entwickelt, wie du es dir unter b) wünschst?



**DIEFENBACH COACHING**

*Nutze Deinen eigenen Antrieb!*

### 3. Selbstverwirklichung

a) wie gut schaffst du es momentan DEIN Leben zu leben, sprich: das Leben, was du dir wünschst?

b) wie genau soll dein zufriedenes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben aussehen, wenn wir hier "wünsch dir was" spielen?

c) was genau tust du aktuell dafür, damit sich dieser Bereich so für dich entwickelt, wie du es dir unter b) wünschst?