



Meine Identität (Das »persönliche Manifest«)

1. Was ist für mich jetzt und heute der »Sinn meines Lebens«?

2. Welche Erfahrungen in meiner Kindheit beschäftigten sich mit diesem Thema und prägten mich (Eltern, Glaube in dem ich erzogen wurde, Kirche und Religion, Paten, Schule, Verwandte und Freunde)?

3. Was heißt heute »Lebensqualität« für mich?



4. Welche praktische Bedeutung hat dies alles für meinen Glauben und wie wirkt sich dieser auf meinen Alltag aus?

5. Was bedeutet für mich »Familie«?

6. Welche Werte aus meiner Kindheit verbinde ich mit diesem Begriff?



7. Was heißt es für mich, eine eigene Familie zu haben?

8. Welche Werte gehören für mich in meine Familie?

9. Habe ich im letzten Jahr genügend Zeit mit meiner Familie verbracht?
Habe ich jedem Einzelnen meiner Familie genügend Zeit gewidmet?



10. Welche Leistungen habe ich in meinem bisherigen Leben erbracht?

11. Was waren meine drei größten Niederlagen?

12. Was waren meine drei größten Erfolge?



13. Welche Werte gehören für mich zur beruflichen Leistung?

14. Beende ich meine beruflichen Projekte im geplanten finanziellen und zeitlichen Rahmen?

15. Messe ich meine beruflichen Leistungen und plane ich meine Karriere?



16. Welche Bedeutung hatte für mich die Schule?

17. Habe ich eine Liste mit Büchern, CDs, DVDs, Seminaren, mit denen ich mich fortbilden will?
Setze ich diese Vorhaben um?

18. Welchen Wert haben für mich die Fortbildung und das Lernen im beruflichen Bereich?



19. Welchen Wert haben für mich die Fortbildung und das Lernen im privaten Bereich?

20. Erweitere ich ständig meine Fähigkeiten, mit anderen Menschen zu kommunizieren und mit ihnen besser umzugehen?

21. Welche Bedeutung haben andere Menschen im Allgemeinen für mich?
Bin ich eher offen oder verschlossen gegenüber anderen?



24. Was bedeutet mir ein soziales Netzwerk?

25. Was tue ich aktiv (regelmäßig) für meine Gesundheit und meinen Körper?

26. Welchen Wert hat Gesundheit wirklich für mich? Nehme ich sie einfach als gegeben hin oder tue ich aktiv etwas, um gesund zu bleiben?



27. Welchen Wert haben Sport und Fitness für mich?

28. Treibe ich regelmäßig Sport? Wenn nicht, was hält mich davon ab?

29. Habe ich das optimale Gewicht für meine Größe (Normalgewicht, Idealgewicht)?



30. Habe ich Angewohnheiten, die meiner Gesundheit schaden?

31. War ich schon einmal ernsthaft krank? Wenn ja, wie hat mich diese Zeit geprägt?

32. Was macht mir so richtig Spaß (was sind meine Hobbies)?



33. Welche Werte verbinde ich mit meinen Hobbies?

34. Was habe ich durch meine Hobbies in meinem bisherigen Leben gelernt und erreicht?

35. Nehme ich mir genügend Zeit für Kunst, Theater, Konzerte, Kultur im Allgemeinen?



36. Welche Erinnerungen zum Thema Geld fallen mir aus meiner Kindheit ein?

37. Welchen Wert hat Geld für mich?

38. Was bedeutet mir Wohlstand?



39. Bin ich mit meinem Einkommen zufrieden und komme ich damit zurecht?

40. Habe ich Schulden? Wenn ja, stehen diesen Schulden echte Werte gegenüber? Wann werde ich die Schulden abgebaut haben?

41. Was habe ich mir in meinem bisherigen Leben geleistet?



42. Welche Wünsche habe ich mir bisher erfüllt, die viel Geld gekostet haben?

43. Was habe ich damit erreichen wollen (welcher Wert stand dahinter)?

44. Wie war mein Umgang mit Geld in meinem bisherigen Leben?
Welche Gründe gab es für mein Verhalten?
