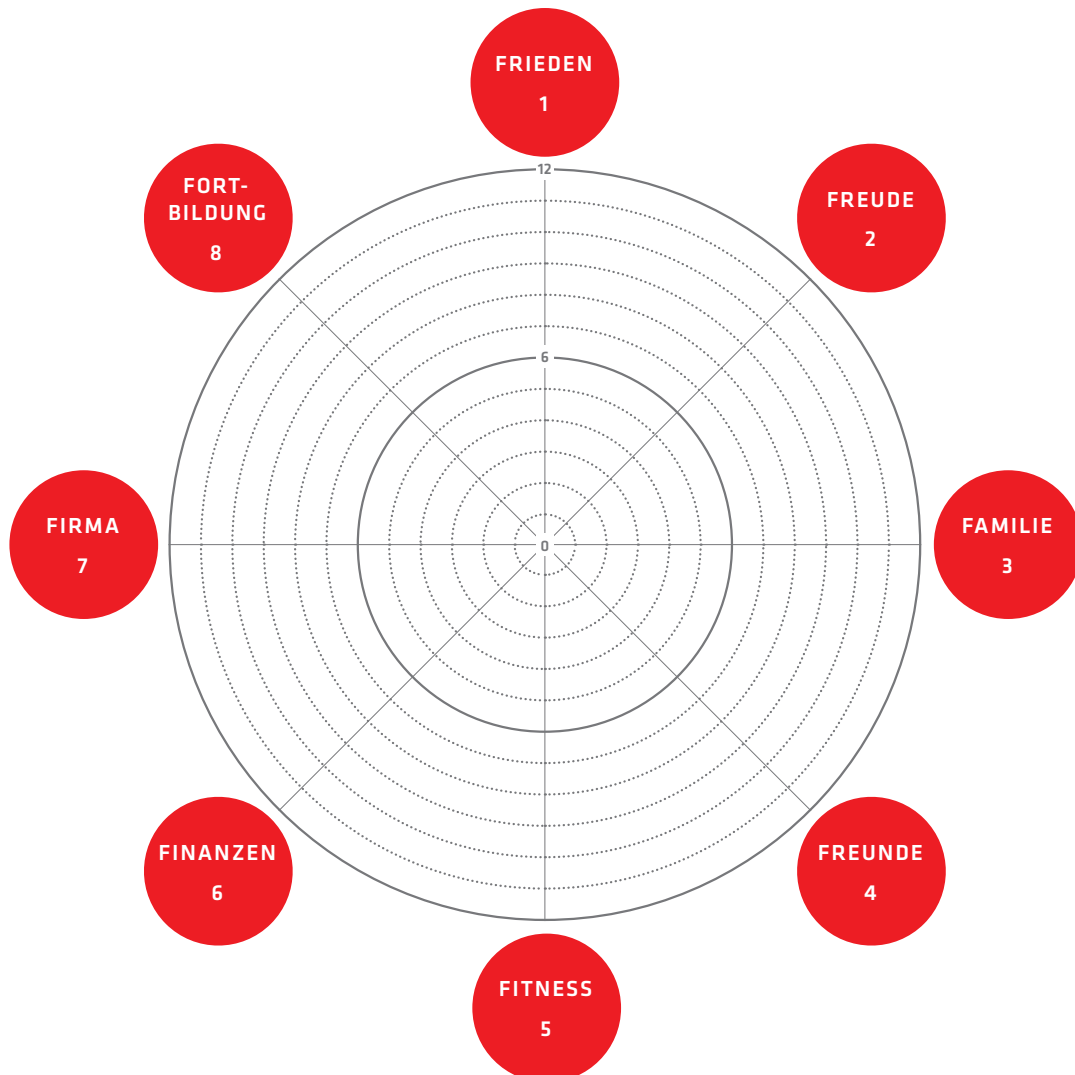




Lebensbalance-Diagramm

In dieser Übung benötigen Sie die »Was«-Werte, die Sie auf S. 54 markiert haben (also die Werte mit einer Zahl von 1 bis 8 am Ende). Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick, wie viele Werte mit gleicher Ziffer Sie markiert haben und tragen Sie das Ergebnis in die untenstehende Tabelle ein. Jede Ziffer ist einem Lebensbereich zugeordnet. So steht zum Beispiel »1« für Frieden, »2« für Freude, etc. Tragen Sie nun die Häufigkeit der Werte in das Lebensbalance-Diagramm ein. Haben Sie zum Beispiel sechs Werte, die dem Lebensbereich Familie zugeordnet sind, machen Sie ein kleines Kreuz auf Linie 6 im Bereich Familie. Das Lebensbalance-Diagramm ist eine Visualisierung unserer aktuellen Werteverteilung bezogen auf die Lebensbereiche. Es ist kein wissenschaftliches Werkzeug und die Zuordnung der Werte zu einem der Lebensbereiche ist eine individuelle Bewertung. Dennoch zeigt dieses Diagramm eine Tendenz, welche Wichtigkeit die unterschiedlichen Lebensbereiche gerade für uns haben. Beantworten Sie als nächstes die Fragen auf der Rückseite des Blattes für eine kurze Analyse.

1	2	3	4	5	6	7	8





1. Welche Lebensbereiche sind mir aktuell besonders wichtig und warum?

2. Welche Lebensbereiche sind mir derzeit weniger wichtig und warum?

3. Entspricht mein momentanes Leben der Verteilung meiner Prioritäten?

4. Verwende ich in Bereichen viel Zeit, die mir nicht so wichtig sind?

5. Verwende ich in Bereichen wenig Zeit, obwohl sie mir wichtig sind?
