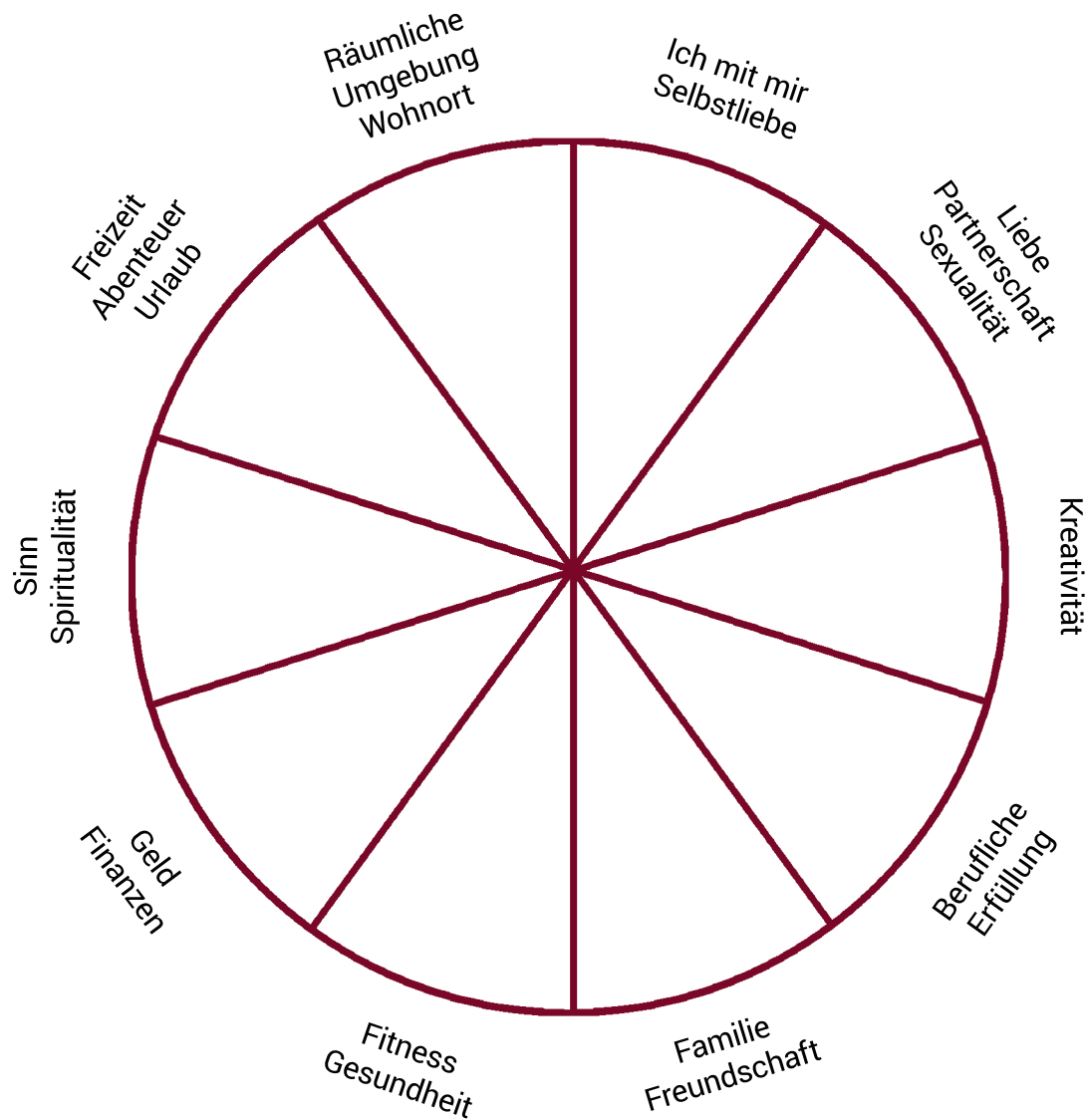


Coaching Übung

Schritt 1: Was bedeutet Lebensfreude für dich? Wie würdest du Lebensfreude definieren? Womit verbindest du Lebensfreude?

Schritt 2: Wieviel Lebensfreude hast du in den einzelnen Bereichen deines Lebens? Wie glücklich bist du in diesen Lebensbereichen? Bitte trage in jeden Bereich einen Wert von 1-100% ein.



Schritt 3: Suche dir die zwei Lebensbereiche mit dem geringsten Prozentwert ODER die beiden Bereiche, die dir momentan besonders wichtig sind. Fühle nun ganz ehrlich in dich hinein: Frage dich, welchen Prozentwert du dir aus tiefstem Herzen für diese beiden Bereiche eigentlich wünschen würdest.

1.
2.

Schritt 4: Schließe die Augen und spüre in dich hinein: Wie fühlt es sich für dich an, dass der momentane Prozentwert ein geringerer ist, als der, den du dir eigentlich wünschen würdest. Wie fühlst du dich? Wie geht es dir damit? Welchen Einfluss hat der geringe Prozentwert auf dich und deine momentane Lebenssituation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 5: Schließe die Augen und stelle dir nun vor, wie es sich anfühlen würde, wenn du in den beiden Lebensbereichen deinen Wunsch- Prozentsatz bereits erreicht hättest. Wie fühlst du dich in diesem Leben? Wie handelst du? Male dir bis ins Kleinste aus, wie sich dein Leben mit diesen beiden erfüllten Lebensbereichen anfühlt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 6: Nun stelle dir die Frage, was sich in diesen beiden Lebensbereichen ganz konkret verändern müsste, damit du auf deinen Wunsch-Prozentwert kommen würdest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 7: Frage dich, welche kleinen Schritte du konkret gehen könntest, um deinem Wunsch- Prozentwert täglich näher kommen zu können?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 8: Gehe regelmäßig (täglich oder einmal in der Woche) diese kleinen Schritte und du wirst langfristig mehr Freude und Glück in deinem Leben haben. Ich wünsche dir eine wundervolle Reise zu mehr Lebensfreude.