

Zufriedenheit überdenken

Überdenken Sie ihre Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Privatleben, Freizeitgestaltung, Beruf). Viele Menschen sind unzufrieden, können aber nicht genau benennen, warum und in welchen Bereichen.

Verschiedenste Dinge, wie Geldmangel, wenige Freizeit, Jobprobleme werden alle in einen Topf geworfen und führen zu einem Wust an unspezifischer Unzufriedenheit, bei dem man selber oft unfähig ist, einen Anfang für Änderungen zu finden, geschweige denn herbeizuführen.

Arbeitsplatz	Beziehung	Freizeit		

Ausfüllhinweise:

- Die 3. und 4. Spalte ist für eigene Lebensbereiche
- Es kommt nicht auf die Anzahl der gefundenen Punkte an
- Lassen Sie sich ein paar Tage Zeit für die Findung der eingetragenen Punkte