



the  
bright  
future  
group

## Workshop – Meine Lebenssituation

### Teil 1/2 - Wie sehe meine aktuelle Lebenssituation aus

Bei dieser Übung wird Deine aktuell gefühlte ‚Lebenssituation‘ aufgenommen und analysiert.

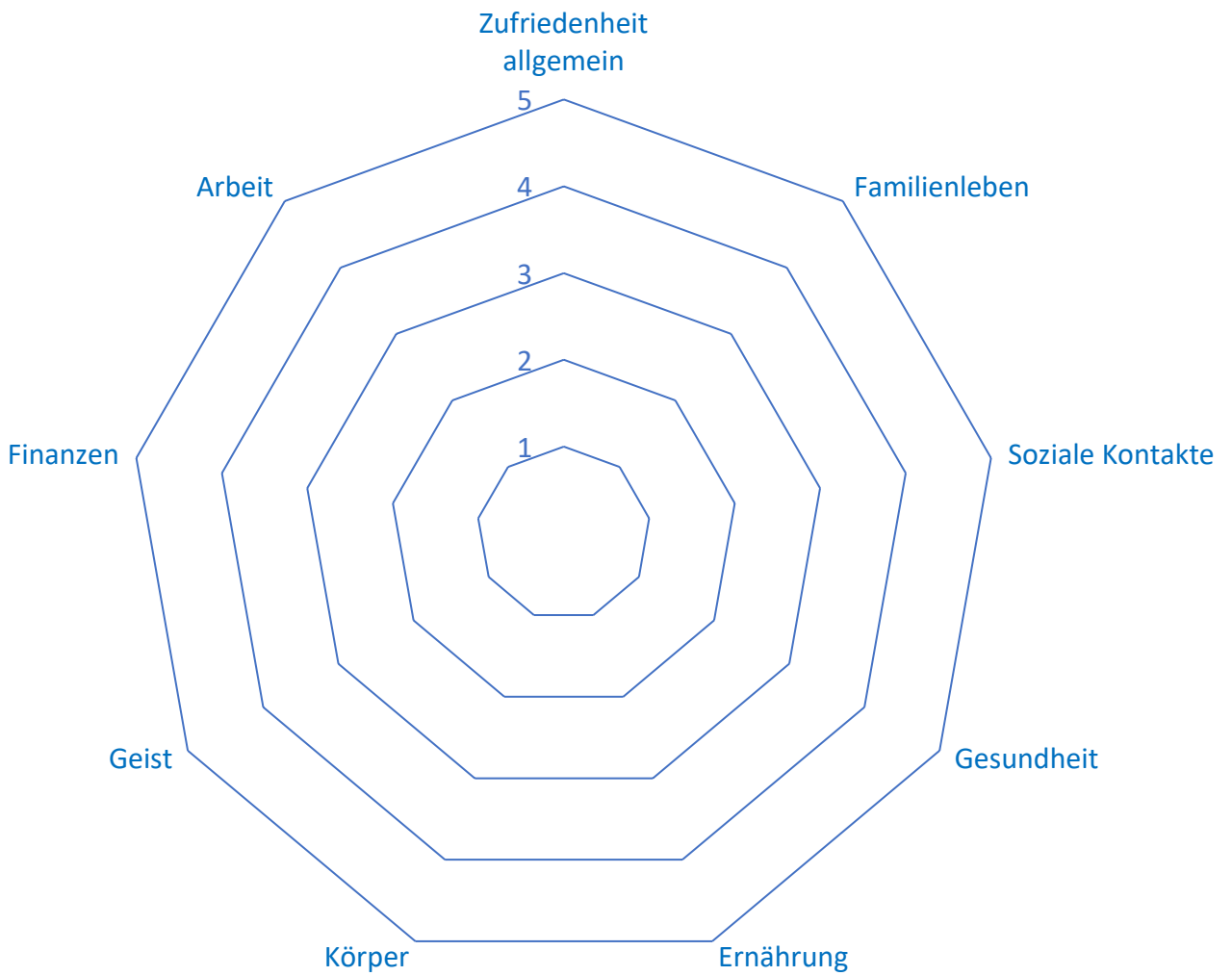
Hier eine kurze Anleitung, wie Du hierbei vorgehst:

- Diese Übung ist nur für Dich! Aus diesem Grund beantworte die Fragen so ehrlich wie möglich. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Hier geht es nur um Deine aktuellen Gefühle.
- Markiere in dem Spinnendiagramm, wie Du Dich in den einzelnen Bereichen fühlst: 5 = sehr gut; 2 = gut; 3 = geht so; 4 = schlecht; 5 = sehr schlecht.
- Schreibe auf den folgenden Blättern auf, warum Du denkst, dass das so ist.
- Solltest Du Fragen haben, kannst Du mich gerne über [info@tbf.de](mailto:info@tbf.de) kontaktieren.

Ich wünsche Dir viel Spaß und viele Erkenntnisse.

**Michael Louis**

# Deine aktuelle Lebenssituation



Wie ist meine allgemeine <b>Zufriedenheit</b> ?
Wie ist mein <b>Familienleben</b> ? Wie sieht das mein(e) Partner(in)?
Wie steht es um meine <b>sozialen Kontakte</b> ?

Wie steht es um meine <b>Gesundheit</b> ?
Wie <b>ernähre</b> ich mich?
Was tue ich für meinen <b>Körper</b> in Bezug auf Bewegung und Sport?

# Warum denke ich das?



Wie steht es um meine <b>geistige Weiterentwicklung/Bildung</b> ?
Wie zufrieden bin ich mit meiner <b>finanziellen Situation</b> ?
Wie zufrieden bin ich mit meiner <b>Arbeit</b> ?

Ich freue mich, wenn Dir diese Übung geholfen hat deine aktuelle Lebenssituation zu analysieren und du Ansätze und Inspiration gefunden hast Blockaden zu lösen, um deine Situation(en) zu verbessern.

Diese Übung ist ein Teil meines Tages-Workshops ‚My Life Balance‘, der in Kürze auch als Online-Kurs zur Verfügung stehen wird.

In dem Workshop lernst Du Dich besser kennen und erhältst Werkzeuge, mit denen Du Dein Leben bewusster und erfüllter gestalten kannst.

Weitere Informationen zu meinen Workshops findest du auch unter [www.tbfg.de](http://www.tbfg.de) .

Falls Du Fragen hast oder gerne mehr über meine Workshops und Coaching-Angebote wissen möchtest, können wir gerne einen Telefontermin vereinbaren. Sende mir einfach eine kurze Terminanfrage über mein [Kontaktformular](#).

Ich freue mich, von Dir zu hören.

Herzliche Grüße

*Michael Louis*