



# Entdecken Sie Ihre vier Lebensbereiche!

1

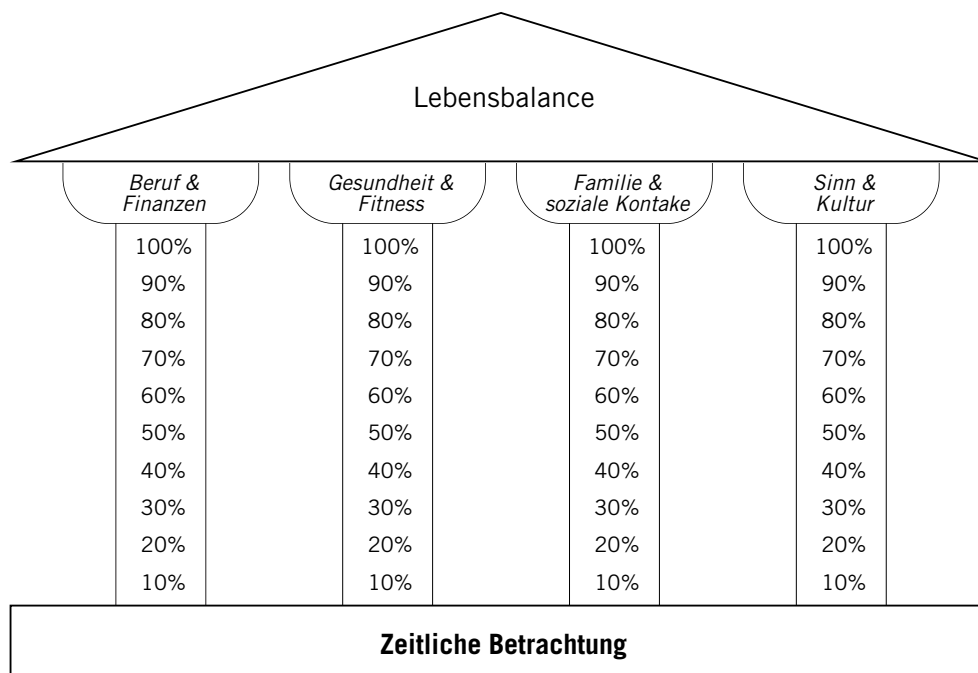
Das von Dr. Nossrat Peseschkian entwickelte Modell zeigt, welche Bereiche den persönlichen Lebenserfolg und das persönliche Lebenskonzept tragen beziehungsweise prägen.

1. Beruf und Finanzen (Arbeit, Leistung, Weiterbildung, Vermögen)
2. Gesundheit und Fitness (Ernährung, Sport, Bewegung, ärztliche Vorsorgemaßnahmen, Erholung, Entspannung)
3. Familie und soziale Kontakte (Ehe, Partnerschaft, Kinder, Freunde, Verwandte, Bekannte, soziales und politischen Engagement)
4. Sinn und Kultur (Vision, Lebenssinn, Werte, Persönlichkeit, kulturelles Interesse)

In seinen Forschungen zu den Wechselwirkungen von Psyche, Körper und sozialem Umfeld betont Dr. Peseschkian die Notwendigkeit, für alle vier Bereiche angemessene Aufmerksamkeit zu finden. Es geht hierbei nicht um die Quantität, sondern um gleich viel Zeit und Energie. Das wäre ohnehin im Alltag kaum einzurichten, da besondere Ereignisse, die Lebensphasen, Talente und Stärken eine entscheidende Rolle spielen.

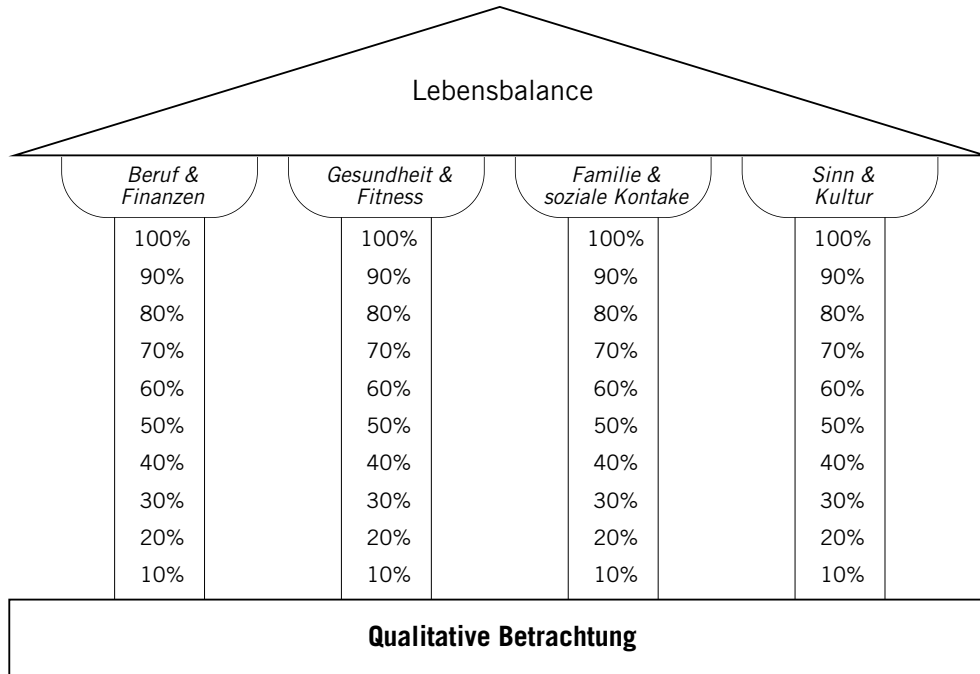
Wenn man eine verhältnismäßige Ausgewogenheit nicht aus den Augen verliert, kann man durchaus einen bestimmten Mangel in einem Lebensbereich gut verkraften, wenn der übergewichtete andere Lebensbereich auf unsere Stärken und Talente aufbaut.

Schaffen Sie nun Klarheit, wie es um die Balance Ihrer vier Lebensbereiche steht. Wie viel Zeit investieren Sie in die einzelnen Lebensbereiche? Schätzen Sie dies prozentual ab.

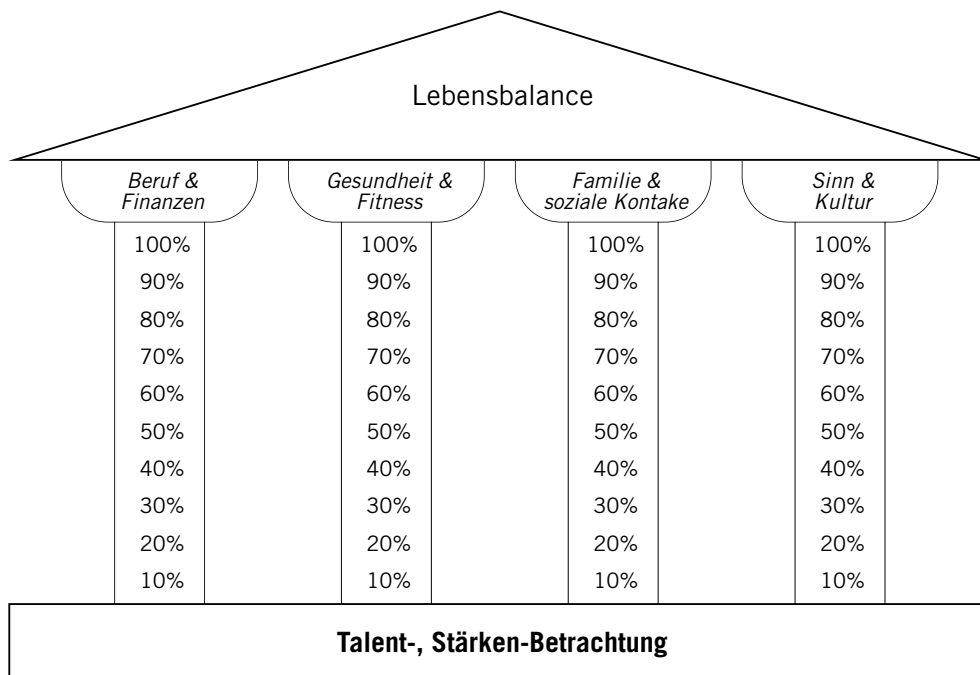




Wie zufrieden sind Sie aus qualitativer Sicht?



In welchem Umfang habe ich die Möglichkeit meine Talente und Stärken in den einzelnen Lebensbereichen zu leben?





Was möchte ich zukünftig aus qualitativer und quantitativer Sicht verbessern?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welchen Stärken und Talenten werde ich zukünftig in meinen Lebensbereichen mehr Bedeutung geben? Und in welcher Form?

*Talent / Stärke:* \_\_\_\_\_

*Lebensbereich:* \_\_\_\_\_

*In welcher Form?* \_\_\_\_\_

*Talent / Stärke:* \_\_\_\_\_

*Lebensbereich:* \_\_\_\_\_

*In welcher Form?* \_\_\_\_\_

*Talent / Stärke:* \_\_\_\_\_

*Lebensbereich:* \_\_\_\_\_

*In welcher Form?* \_\_\_\_\_

*Talent / Stärke:* \_\_\_\_\_

*Lebensbereich:* \_\_\_\_\_

*In welcher Form?* \_\_\_\_\_