

Deine Lebensblüten

Dimensionen	Fragen, die dir helfen können
Freizeit	Wie viel Zeit hast du für deine Hobbies? Wie viel Zeit hast du für Dinge, die du gerne tust und die dich mit Energie erfüllen? Kannst du dir Zeit nehmen, wenn du sie brauchst? Wie flexibel kannst du dir deine Zeit einteilen? Hast du genug Urlaub im Jahr?
Konsum	Kannst du dir Dinge leisten, die du gerne haben möchtest? Hast du Träume und Wünsche, die du dir erfüllen kannst? Hast du das Gefühl im Überfluss oder im Mangel zu leben? Ist der Lebensstandard, den du führst, für dein Lebensglück ausreichend?
Wohltätigkeit	Was tust du für andere Menschen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten? Spendest du für wohltätige Zwecke? Hilfst du älteren Menschen in der Nachbarschaft oder kümmerst du dich um Kinder? Unterstützt du deine Freunde, wenn sie Hilfe brauchen? Stellst du deine Fähigkeiten für Vereine unentgeltlich zur Verfügung?
Gesundheit	kränklich? Hast du häufig Kreuz- oder Kopfschmerzen? Tun dir die Gelenke weh? Hast du vielleicht schwerwiegendere Krankheiten, die einer Therapie bedürfen?
Fitness	Wie fit fühlst du dich? Wie lange kannst du joggen, walken, schwimmen oder radfahren? Bekommst du genug Luft beim Treppensteigen?
Entspannung	Wie viel Schlaf findest du? Kannst du gut schlafen? Fühlst du dich häufig müde und erschöpft? Gönnst du dir Phasen der Ruhe?
Beruf	Gibt dir dein Beruf Energie, oder raubt er sie dir? Bist du von deiner Tätigkeit begeistert? Fühlst du dich in deiner Arbeitsumgebung wohl? Wie ist das Arbeitsklima, wie ist dein Arbeitsplatz ausgestattet? Kannst du dich entfalten? Hast du den Job nur, damit du dir das Leben leisten kannst?
Geist & Fortbildung	Wie viele Fachbücher liest du im Jahr? Wie viele Seminare besuchst du? Kannst du dich gut konzentrieren und fokussieren? Wie stark bist du mental? Was hast du im letzten halben Jahr dazu gelernt?
Sinn & Spiritualität	Lebst du dein gewünschtes Leben oder bist du auf dem Weg dorthin? Ergibt dein Leben einen Sinn für dich? Siehst du eine größere Aufgabe, die hinter allem steht? Nimmst du dir genügend Zeit zur Reflexion? Siehst du dich als Opfer oder Schöpfer in deinem Leben?
Partner	Wie zufrieden bist du mit deiner Partnerschaft? Bist du dankbar und glücklich, genau diesen Partner an deiner Seite zu haben? Vermisst du etwas in deiner Partnerschaft? Kannst du dich hier entfalten und sein, wer du wirklich bist? Passt du dich an, oder lebst du auch hier dein Leben?
Familie	Wie gut ist deine Beziehung zu deiner Familie? Wie viel Zeit nimmst du dir für Besuche, Telefonate, Gespräche mit deiner Familie? Gibt es noch Themen mit deinen Eltern, die du gerne aufarbeiten möchtest? Wie ist eure Gesprächsbasis? Wie gut kennt ihr euch?
Freunde	ihnen nicht anvertrauen? Sind es Energieräuber oder Energiebringer? Wie ist das Gefühl, wenn du an sie denkst? Wenn ihr euch nach langer Zeit wieder trifft, wie ist das dann? Kannst du dich auf sie verlassen? Sind sie da, wenn du sie brauchst?