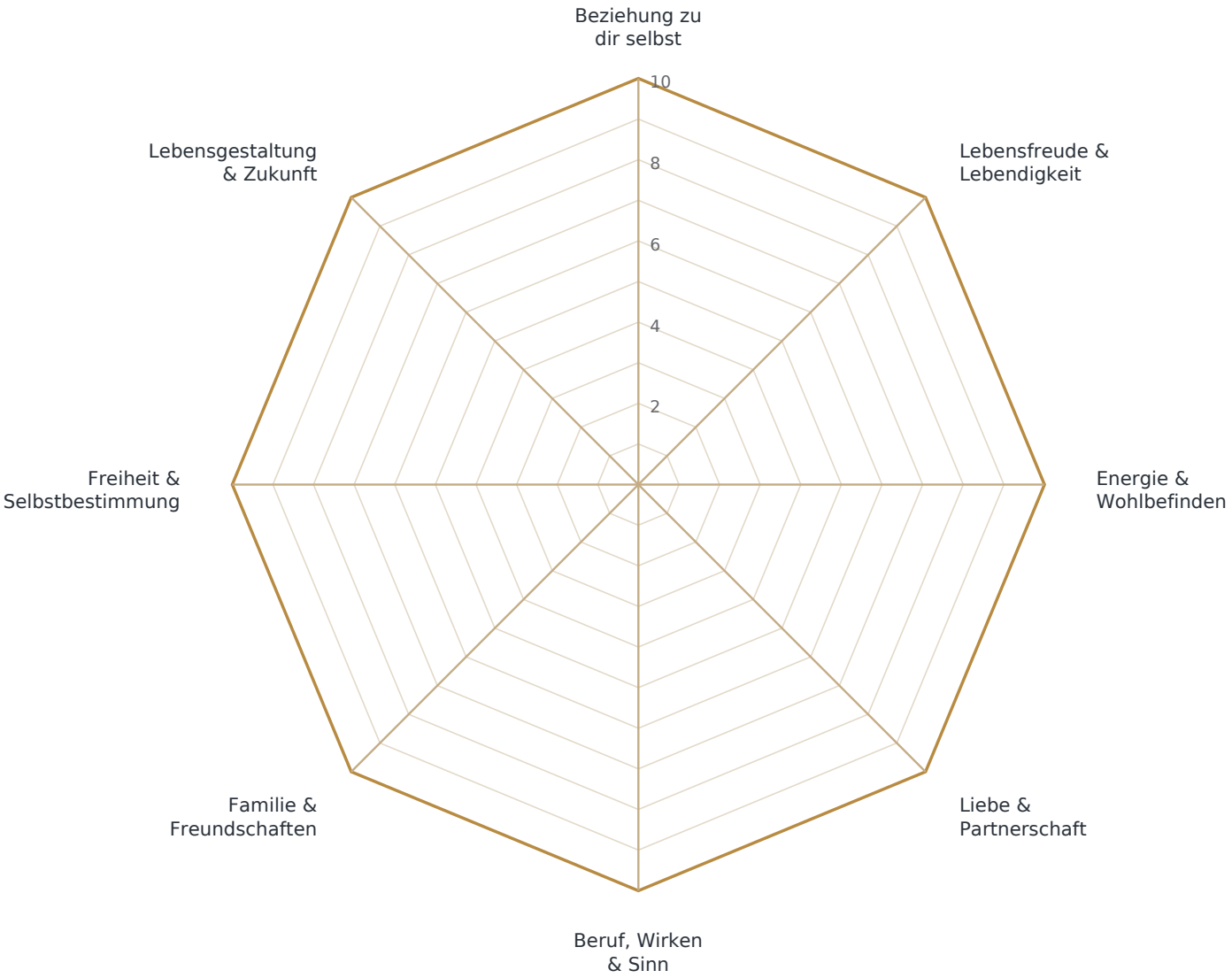
DER GOLDENE LEBENSKOMPASS

1 | DEIN LEBENSRAD

Wo stehst du heute wirklich?

Wie sehr entspricht jeder Bereich dem Leben, das du wirklich führen möchtest?

1 = kaum 10 = vollkommen | Markiere deinen Wert auf jeder Achse.



Was fällt dir auf, wenn du dein Lebensrad betrachtest?

Welcher Bereich würde bei einer Veränderung den größten Unterschied machen?

DER GOLDENE LEBENSKOMPASS

2 | DEINE ENERGIEBILANZ

Wohin fließt deine Lebensenergie?

Die Frage ist nicht nur, wie viel Energie du hast, sondern wohin sie fließt.

Notiere Menschen, Tätigkeiten, Situationen und Verpflichtungen, die dir einfallen.

WAS KOSTET MICH ENERGIE?

Was erschöpft mich oder passt nicht mehr?

WAS SCHENKT MIR ENERGIE?

Was nährt mich und macht mich lebendig?

DEINE ERKENNTNIS

Wofür verwendest du derzeit den größten Teil deiner Zeit und Energie?

Was davon möchtest du künftig verändern?

DER GOLDENE LEBENSKOMPASS

3 | DEIN GOLDENER MOMENT

Was möchtest du in deinem weiteren Leben stärker leben?

DEIN BLICK NACH VORN

Wenn du heute noch einmal frei wählen könntest: Wie viel deines jetzigen Lebens würdest du genauso wieder wählen?

WAS DIR WIRKLICH ENTSPRICHT

Was möchtest du in deinem weiteren Leben unbedingt stärker leben?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Welche eine Entscheidung oder Veränderung könnte dich diesem Leben näherbringen?

Für dein UPGRADE-Gespräch:

Bringe dein Lebensrad, deine Energiebilanz und deine Erkenntnisse mit.