

# Wohlfühlbarometer

## - ein Check Up für Deine Zufriedenheit

Blutzuckerwert, Blutdruck, Sehstärke, Bauchumfang – es gibt viele Möglichkeiten, um beim Arzt, bei einem Gesundheitstag oder in der Apotheke messen zu lassen, wie es um die körperliche Gesundheit bestellt ist. Doch was ist mit den Bereichen Deines Lebens, die niemand anderes bewerten kann als DU SELBST?

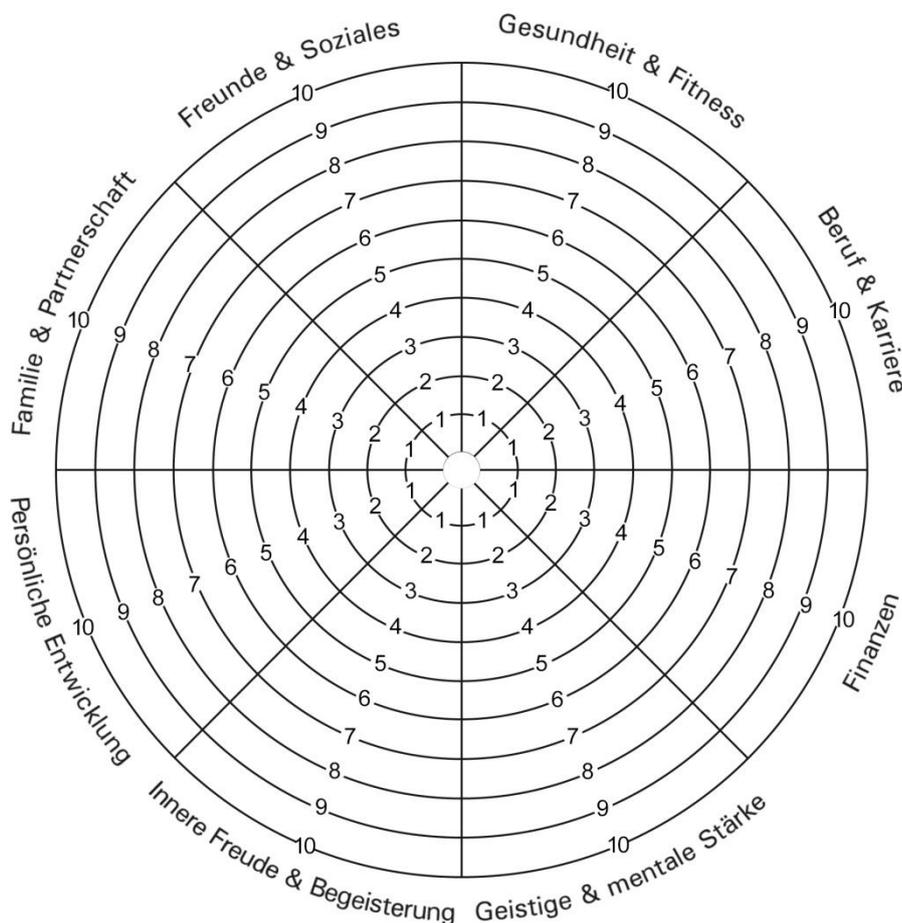
Dein Arzt kann Dir keine Antwort darauf geben, wie zufrieden Du mit Deinem Job bist oder wie viel Stress der bloße Familienalltag für Dich bedeutet? Klar, auch Dein Körper reagiert auf Zeitdruck & Co., nicht selten ist ein erhöhter Blutdruck die Folge seelischer Belastungen. Auch Blutzuckerspiegel und Gewicht steigen, wenn Probleme häufig gemeinsam mit einer ordentlichen Portion Süßigkeiten „heruntergeschluckt“ werden.



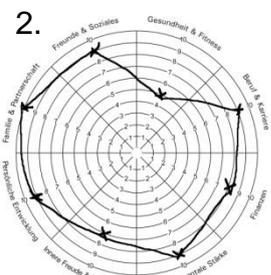
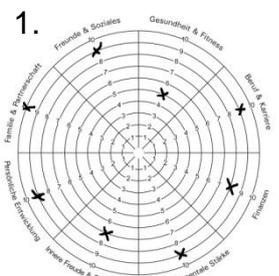
Doch Vitalparameter außerhalb der Norm sorgen im Gegenzug ebenso für Unzufriedenheit oder schüren Ängste vor möglichen gesundheitlichen Folgen. Körper und Seele sind also eng miteinander verknüpft. Umso wichtiger ist es, herauszufinden, wo der Schuh wirklich drückt. Wo gibt es Verbesserungspotential und wie kann man eigenverantwortlich etwas für die persönliche Zufriedenheit und Gesundheit tun? Bist Du bereit? Dann packen wir es an!

### 1. Schritt: Zufriedenheitsanalyse (Datum: \_\_\_\_\_)

Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden Du mit dem jeweiligen Bereich Deines Lebens bist. (1 = einfach mies ... 10 = spitze, es könnte nicht besser sein)



Beispiel:



## 2. Prioritäten setzen

Man kann sich nicht um alle Baustellen gleichzeitig kümmern. Wer sich zu viel vornimmt und dann scheitert, verliert schnell die Motivation. Frage Dich daher, wo Du den größten Handlungsbedarf siehst? Oder wo lässt sich relativ schnell und unkompliziert eine Veränderung durchführen, um ohne großen Aufwand ein Erfolgserlebnis zu erleben?

Diesen Lebensbereich packe ich jetzt an: \_\_\_\_\_

## 3. Gründe – Warum keine 10?

Warum erhält der von Dir ausgewählte Lebensbereich momentan keine 10? Zähle die Hauptursachen für Deine Unzufriedenheit auf:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 4. Lösungen – Was wäre nötig, um 1 Zufriedenheitspunkt nach oben zu klettern?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 5. Eigenverantwortung – „Ich führe selbst Regie in meinem Leben“

Dies ist die wichtigste Frage: Was davon kannst Du selber zum Positiven beeinflussen? Mal ehrlich, wo könntest Du selbst konkret ansetzen, um keine Zeit mit „Warten“ zu vergeuden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 6. Anfangen, fortführen, festigen

Schon Johann Wolfgang von Goethe sagte: „Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN“ – Ich wünsche Dir viel Freude auf Deinem aktiven Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude!