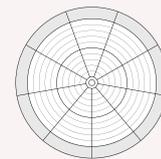


# LIFE GOALS

1 Bewerte die neun Bereiche, von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden). Male dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz deiner Zufriedenheit.

Datum oder Klasse:

2 Was macht die Zahl zu der Zahl? Werde konkret und formuliere kurz, warum du diese Zahl gewählt hast!



Lernen:

Gesundheit:

Fitness:

Freizeit:

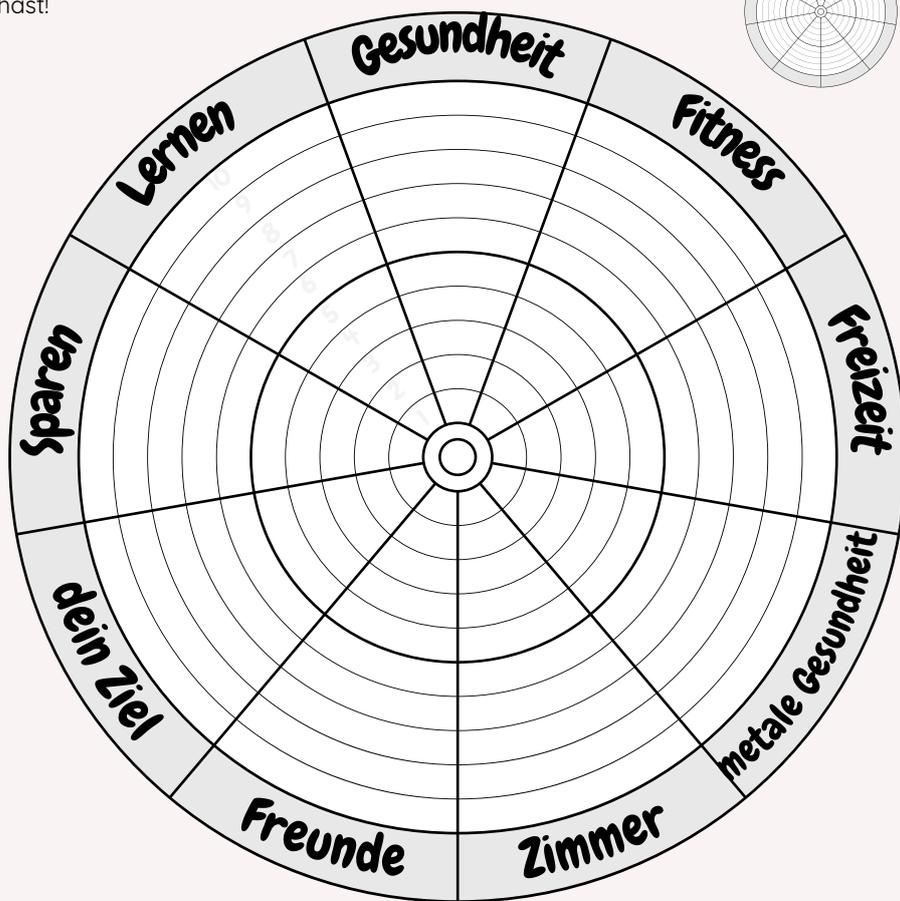
mentale Gesundheit:

dein Zimmer / Rückzugsort:

Freunde:

Dein Ziel derzeit:

Sparen:



3 Kleine Ziele aufschreiben, um ein Skalenwert zur 10 hochzukommen, was könntest du dafür tun, um Zufriedener in diesem Bereich zu werden? Schreibe nur einen kleinen Schritt auf, den du machen könntest um dich zu verbessern, umso kleiner der Schritt, umso wahrscheinlich kannst du diesen auch gehen.

Gibt es Bereiche, denen du in den kommenden Monaten mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest? Was kannst du in deinem Leben verändern, mal ganz generell gedacht? Und was möchtest du vielleicht auch (vorerst) akzeptieren? Denn du musst und kannst nicht konstant in allen Bereichen an einer Verbesserung arbeiten.

Lernen:

Gesundheit:

Fitness:

Freizeit:

mentale Gesundheit:

dein Zimmer / Rückzugsort:

Freunde:

Dein Ziel derzeit:

Sparen:

Wiederhole deine Lifegoals und schau was sich geändert hat.