

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Zufriedenheits-Worksheet!

Dieses Tool soll dir dabei helfen, einen Überblick über deine derzeitige Lebenssituation zu gewinnen und gezielte Schritte zu identifizieren, die zu mehr Zufriedenheit in deinem Privatleben führen können.

In den kommenden Abschnitten wirst du verschiedene Bereiche deines Lebens reflektieren, Ziele setzen und Maßnahmen entwickeln. Nimm dir Zeit, um ehrlich zu dir selbst zu sein, und nutze die Gelegenheit, deine Gedanken und Wünsche aufzuschreiben.

Dein Engagement in diesem Prozess ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Viel Freude beim Ausfüllen!

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

1. Selbstreflexion

Was macht mich glücklich?

Liste fünf Dinge auf, die dir Freude bereiten.

Was sind meine größten Herausforderungen?

Identifiziere drei Bereiche, die dir Schwierigkeiten bereiten.

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

Ziele setzen

Kurzfristige Ziele (nächste 3 Monate):

Welche drei Ziele möchtest du in den nächsten drei Monaten erreichen?

Langfristige Ziele (nächste 1-2 Jahre):

Welche Ziele hast du für die nächsten Jahre?

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

Selbstfürsorge

Welche Aktivitäten fördern mein Wohlbefinden?

Liste fünf Aktivitäten auf, die dir helfen, sich gut zu fühlen.

Wie oft integriere ich diese Aktivitäten in meinen Alltag?

Bewerte, wie häufig du diese Aktivitäten ausübst (täglich, wöchentlich, monatlich).

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

Soziale Beziehungen

Wer sind meine Unterstützer?

Nenne drei Personen in deinen Umfeld, die dich unterstützen.

Wie kann ich meine Beziehungen stärken?

Denke an drei konkrete Schritte.

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

Persönliches Wachstum

Welche neuen Fähigkeiten möchte ich lernen?

Liste drei Fähigkeiten auf, die dich interessieren.

Wie plane ich, diese zu erlernen?

Notiere, welche Schritte du unternehmen möchtest.

MEHR ZUFRIEDENHEIT

Happy

Zufriedenheit im Alltag

Was kann ich täglich tun, um zufriedener zu sein?

Nenne drei tägliche Rituale oder Gewohnheiten.

Wie werde ich meinen Fortschritt verfolgen?

Überlege dir eine Methode, um deine Fortschritt zu dokumentieren (z. B. Tagebuch, App).

Abschluss

Nimm dir am Ende dieser Übung Zeit, um deine Antworten zu reflektieren. Welche Erkenntnisse hast du gewonnen? Was sind deine nächsten Schritte?





Bei Fragen kannst du gerne auf meiner Website www.sabrinabarner.de nachschauen oder mich über das dortige Kontaktformular kontaktieren.

Diese Worksheet ist nur für dich gedacht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sind der Autorin des Werkes vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Folge mir auf
instagram [@sabrina.barner.coaching](https://www.instagram.com/sabrina.barner.coaching)
facebook [@sabrina.barner.coaching](https://www.facebook.com/sabrina.barner.coaching)
pinterest [@sabrina_barner](https://www.pinterest.com/sabrina_barner)
youtube [@sabrinabarner](https://www.youtube.com/sabrinabarner)
Podcast: [auf die plätze.gluendlich.los](http://auf.die.plaetze.gluendlich.los)

www.sabrinabarner.de



[@sabrina.barner.coaching](https://www.instagram.com/sabrina.barner.coaching)
www.sabrinabarner.de