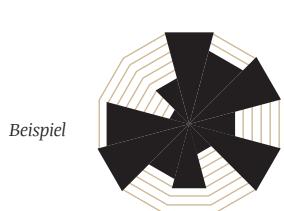
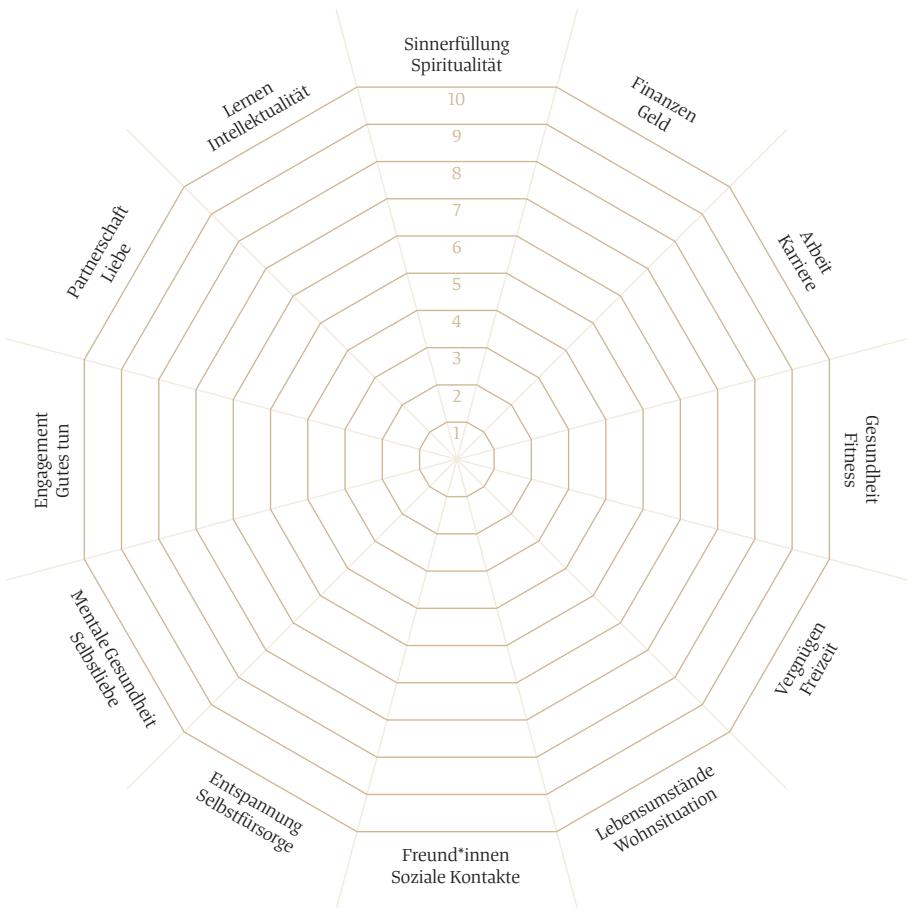


## Das Lebensnetz

Bewerte die zwölf Bereiche, in die man ein Leben grob aufteilen kann, von 1 (*unzufrieden*) bis 10 (*sehr zufrieden*). Male dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz deiner Zufriedenheit. Möchtest du diese Technik öfter machen oder mit anderen teilen, kannst du sie auf [einguterplan.de/lebensnetz](http://einguterplan.de/lebensnetz) herunterladen.



## **Lebensnetzreflexion**

Schreibe nun auf, welche Schlüsse du aus deinem Lebensnetz ziehest. 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.