

So will ich in der Zukunft leben

Machen Sie sich klar, was sie bis jetzt besonders geschätzt haben. Gehen Sie dafür die Tabelle durch und bewerten Sie die Aussagen betreffend Ihrer aktuellen Situation nach der folgenden Skala:

+2 = trifft zu / +1 = trifft teilweise zu / 0 = keine Meinung /
-1 = trifft eher nicht zu / -2 = trifft gar nicht zu

	+2	+1	0	-1	-2
Morgens stehe ich meistens gern auf und abends gehe gut gelaunt schlafen.					
Mein soziales Umfeld stimmt.					
Ich bekomme genügend Wertschätzung.					
Ich fühle mich im Alltag gefordert, aber nicht überfordert.					
Mein Alltag ist abwechslungsreich. Ich stosse immer wieder auf Neues und Interessantes.					
Ich kann relativ störungsfrei meinen Beschäftigungen nachgehen.					
Ich erzähle in Gesellschaft mit Stolz von meiner Tätigkeit.					
Ich kann so viel Verantwortung übernehmen, wie ich auch tragen möchte.					
Ich lerne viel Neues.					
Ich komme mit meinem Zeitmanagement gut klar.					
Das Einkommen ermöglicht mir den Lebensstil, der zu mir passt.					
Ich sehe Möglichkeiten für meine Persönlichkeitsentwicklung.					
Die Sozialleistungen sind in Ordnung.					
Meine Wohnsituation entspricht meinen Tätigkeiten.					
Ich fühle mich finanziell abgesichert.					
Ich kann meine Fähigkeiten einbringen.					
Ich gehe mit Zuversicht auf meine Zukunft zu.					

Betrachten Sie diejenigen Aussagen, die Sie mit +2 bewertet haben. Wie stellen Sie sicher, dass dies auch in Zukunft so bleibt. Nehmen Sie sich jetzt die Antworten vor, die Sie mit -2 bewertet haben. Wie verändern Sie Ihre Lebenssituation, dass Sie diese Aussagen auch mit einer +Bewertung beantworten können? Erstellen Sie eine Todo-Liste oder einen Massnahmenplan. Eins nach dem anderen 😊!