

SOFORT MEHR LEICHTIGKEIT



Dein Weg zu mehr Lebensqualität

Ein Schritt-für-Schritt-Guide zur Veränderung

Herzlich Willkommen

**Willkommen auf deinem Weg zu mehr
Leichtigkeit und Lebensqualität.**

**Fühlst du dich manchmal festgefahren und weißt
nicht, wo du anfangen sollst?**

**Ich bin André Otto, und ich begleite dich Schritt
für Schritt dabei, Klarheit zu gewinnen und
Veränderungen in deinem Leben gezielt
umzusetzen.**

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen.

**Herzliche Grüße
André**

Status Quo Betrachtung

Um echte Veränderung zu bewirken, ist es wichtig, ehrlich mit sich selbst zu sein. Diese Übung hilft dir, Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation zu gewinnen. Beginne mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme deiner aktuellen Lebenssituation. Bewerte die folgenden Lebensbereiche auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (vollkommen zufrieden). Trage die Werte in das Diagramm ein, um einen visuellen Überblick über deine Lebensbereiche zu erhalten.

Lebensbereiche:

Gesundheit und Fitness

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Beziehungen und Familie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Liebe und Partnerschaft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Beruf und Karriere

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Finanzen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Persönliche Entwicklung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Freizeit und Hobbys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lebensfreude

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sinn und Erfüllung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Gezielte Betrachtung und Strategie

Nachdem du deine Lebensbereiche bewertet hast, wähle einen Bereich aus, in dem du eine Veränderung anstreben möchtest.
Reflektiere darüber und plane die nächsten Schritte.

Reflektionsfragen für deine Strategie

In welchem Lebensbereich möchtest du eine Veränderung vornehmen?

Was sind 1-3 Dinge, die du in diesem Bereich verändern möchtest?

Welche eine Sache wählst du, um als erstes etwas zu verändern?

Wie wird sich diese Veränderung positiv auf dein Leben auswirken?

Gezielte Betrachtung und Strategie

Welche Hindernisse könnten auftreten?

Wie wirst du mit diesen Hindernissen umgehen?

Was wirst du konkret tun, um die Veränderung sicherzustellen?
