

Welche Rolle nehme ich aktuell in meinem Leben ein?

Durchleuchten sie dabei ihre Lebensbereiche und halten sie die Rollen fest, welche ihnen spontan dazu einfallen.

Definition Lebensbereich:

„Ein Lebensbereich ist einer der verschiedenen Bereiche, in die sich die Aktivitäten Ihres Lebens aufteilen lassen.“

Um einen Lebensbereich zu ermitteln, stellen Sie sich die Frage „Wofür investiere ich Zeit?“ bzw. „Wofür entwickle ich Aktivitäten?“

Hier folgt eine Aufzählung verschiedener Lebensbereiche, die bei einer Vielzahl Menschen anzutreffen sind. Die Liste der Lebensbereiche ist beliebig erweiterbar.

- Soziale Kontakte
 - Familie (Partner/in, Kinder, Eltern, Geschwister)
 - Freunde
 - Gesellschaft (Geschäftspartner, Kollegen, Verein, Club, Partei, sonstige Bekannte)
- Gesundheit
- Job & Karriere
- Finanzen
- ICH
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Weiterbildung
 - Glaube
 - Aussehen
 - Lebensstil
 - Individuelles Zeitmanagement (Tag, Woche, Jahr)
 - Zeitvertreib (Unterhaltung, Hobby)

