

Glücksbilanz

Deine Bestandsaufnahme
für ein erfülltes &
selbstbestimmtes
Leben



schnell & einfach



Deine Glücksbilanz

So funktioniert's

Hast du gerade das Gefühl, dass dich das Glück verlassen hat?

Dein Gedankenkarussell läuft mal wieder Sturm, deine Gefühle spielen verrückt und du trittst nur noch auf der Stelle?

Du fühlst dich machtlos, etwas dagegen zu tun?

Die Glücksbilanz hilft dir dabei, deine aktuelle Situation zu reflektieren und zeigt dir im Anschluss liebevoll auf, in welchen Lebensbereichen es gerade noch Luft nach oben gibt.

Beantworte dazu die folgenden 12 Fragen relativ schnell und intuitiv.

Vergebe jeweils nur ganze Prozentangaben, also 10, 20, 30, usw...

Bewertung deiner Fragen



10 % - 40 % - **Trifft überhaupt nicht zu**, ich bin gerade zutiefst unzufrieden.

50 % - 70 % - **Trifft teilweise zu**, allerdings gibt es noch deutlich Luft nach oben.

80 % - 100 % - **Trifft voll und ganz zu**, hier ist alles im Lot.

Zähle anschließend alle Prozentangaben der Fragen zusammen.
Auf der letzten Seite findest du dann die Auswertung.

Los geht's. 

Glücksbilanz

Deine Bewertung

Deine Bewertung

Ich hüpfе morgens voller Motivation aus dem Bett und freue mich auf den Tag.

Ich fühle mich von innen heraus richtig glücklich und bin im Frieden mit mir.

Meine Arbeit erfüllt mich und macht mir jeden Tag viel Spaß.

Ich habe Klarheit darüber, was ich im Leben will und verfolge meine Ziele.

Ich sorge immer gut für mich und stehe für meine Bedürfnisse ein.

Ich spreche Konflikte in meinem privaten oder beruflichen Umfeld offen an und trage diese nicht ständig mit mir herum.



Glücksbilanz

Deine Bewertung

Deine Bewertung

Ich kann meine Bedürfnisse anderen gegenüber klar ausdrücken.

Ich weiß, wie ich mit negativen Gedanken umgehe und mich wieder auf das Positive richte, das mich bestärkt und weiterbringt.

Bei (wichtigen) Entscheidungen finde ich für mich die beste Lösung, ohne in den Grübelmodus oder Stillstand zu verfallen.

Ich weiß, wie ich mich selbst aus Stresssituationen befreien kann.

Ich gehe wohlwollend und liebevoll mit mir um.

Wenn ich mit etwas nicht zufrieden bin oder unglücklich bin, habe ich den Mut es zu verändern.



Glücksbilanz

Deine Auswertung

Deine Gesamtpunktzahl



860 - 1200 Punkte

Super, weiter so!
Du führst offenbar ein total glückliches Leben.



120 - 850 Punkte

Es gibt das ein oder andere Thema, das du dir anschauen solltest. Wenn du magst, unterstütze ich dich gerne dabei.



Buche hier unverbindlich dein Erstgespräch

www.lifeandheart.de

Zufriedenheit und Glück sind nichts was fertig geliefert wird.
Sie entstehen durch dein eigenes Handeln.

Dalai Lama