DEIN WORKBOOK

# Weniger träumen.
# Mehr verwirklichen.

Ein persönlicher Wegweiser von deinen Wünschen zu klaren Zielen und machbaren Schritten.

7 Themenfelder · Raum zum Nachdenken · ein konkreter Umsetzungsplan

**Anna Lukas**
Systemische Beratung & Coaching

anna-lukas.com

# 1 | Standortbestimmung

Wie zufrieden bist du heute? Bewerte jeden Bereich von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr). Es geht um deine persönliche Wahrnehmung, nicht um einen Test.

| | | |
|---|---|---|
| Beruf und Sinn | | |
| Finanzielle Sicherheit | | |
| Gesundheit und Energie | | |
| Beziehungen und Familie | | |
| Freizeit und Lebensfreude | | |
| Lernen und Entwicklung | | |
| Umfeld und Alltag | | |
| Innere Ruhe und Werte | | |

Die Werte sind Momentaufnahmen. Sie sagen nichts über deinen Wert als Mensch aus.