

Achtung! - Sie hinterlassen Fußspuren.



Das war die Qualität dieser Woche.

Was ist in den einzelnen Dimensionen in dieser Woche gut gelaufen? Wo gibt es noch Möglichkeiten der Entwicklung für die Zukunft?

Bewerten Sie jede Dimension mit einer der nebenstehenden Ziffern oder ordnen Sie den Ziffern eine Farbe zu und benutzen Sie diese in der Wochentabelle.

Den Ziffern Farben zuordnen und in der Wochentabelle benutzen.



- 5** - Ich bin sehr glücklich. Das war eine 5-Sterne-Woche
- 4** - Es war, wie es sein sollte - schön,erfüllend, befriedigend
- 3** - Alles ist OK und im Fluss. Mir fehlen etwas die Höhepunkte
- 2** - Ich spüre einen Mangel und bin unzufrieden.
- 1** - Der augenblickliche Mangel in diesem Bereich schmerzt sehr

Die Wochenziffern können Sie als Verweis für das Arbeitsblatt „Das fällt mir zu dieser Woche ein“ benutzen

Wochenziffer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Lebendiges Familienleben																										
Anerkennung, Bestätigung																										
Freundschaft, gebraucht werden																										
Erfüllung im Beruf, Aufgaben																										
Geborgenheit erleben																										
Selber gestalten, Herausforderung																										
Gesundheit, Körpergefühl																										
Erfüllender Sex, Körperkontakt																										
Abenteuer, Neues erleben, Feiern																										
Selbstakzeptanz, innerer Frieden																										
Finanzieller Freiraum																										
Entspannung, Erholung																										