



Zeit für eine Bestandsaufnahme:
„Der Lebens-Verlaufs-Check“ - Wie läuft es zur Zeit in meinem Leben?
Kurzbewertung mit der „+ Plus / - Minus Liste“



Aufgabenstellung A + B:

- A) Notieren Sie einfach mal „frei von der Leber weg“ was so wirklich gut und auch was „weniger gut“ = eigentlich eher schlecht läuft in Ihrem Leben.
- B) Überlegen Sie sich auch,
- ✓ Wie sich das auf Ihr Leben, ihr soziales Umfeld bzw. Ihre Gefühlswelt bzw. Zukunft auswirkt.
 - ✓ Denken Sie vor allem bei der „Minus-Liste“ mal drüber nach, ob Sie hier auch etwas verändern wollen?

	A) Was läuft so wirklich gut in meinem Leben?	A-1) Die Auswirkung auf mein Leben, mein soziales Umfeld, meine Gefühlswelt, meine Zukunft, etc.	V
+			
+			
+			
+			
+			
+			
+			
+			

	B) Was läuft eher schlecht in meinem Leben?	B-1) Die Auswirkung auf mein Leben, mein soziales Umfeld, meine Gefühlswelt, meine Zukunft, etc.	V
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			

Index: V = Veränderung erwünscht: J = Ja, N = Nein,

Stand: 2022-09-19