

Zufriedenheitsbilanz

Quellen des Wohlbefindens: Versuchen Sie einzuschätzen, wie viel Zufriedenheit Sie aus einzelnen Lebensbereichen bekommen. Die Zufriedenheitsskala reicht von 1 (überhaupt nicht zufrieden) bis 10 (äußerst zufrieden). Notieren Sie über dem markierenden Strich (wenn noch Platz ist) des momentanen Standes, wie Sie Ihre Zufriedenheit in dem jeweiligen Bereich erhöhen können.

10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Aktivitäten, die Spaß bereiten	Bewegung / Körperliches Wohlbefinden	Essen	Freunde Bekannte	Familie	Partnerschaft	Aussehen	Beruf	Wohnen Umgebung