

Worksheet zu Schritt 1: IST-Situation analysieren

erstellt von Alexandra Stierle

Schritt 1

Um sich überhaupt selbst verwirklichen zu können, darf es einer grundlegenden Analyse deiner momentanen Situation.

Analysiere folgende Bereiche

- Gesundheit / Ernährung / Schlaf
- Bewegung / Sport
- Äusseres Erscheinungsbild
- Freizeit / Hobbies / Zeit für Dich
- Beruf / Karriere
- Freundschaft / Liebe / Partnerschaft / Familie

GESUNDHEIT / ERNÄHRUNG / SCHLAF

Beantworte für dich folgende Fragen:

- Wie zufrieden bist du mit deiner Gesundheit?
- Was würdest du gerne verändern bezogen auf Gesundheit, Ernährung und Schlaf?
- Ist dir eine ausgewogene Ernährung wichtig?
- Wie setzt sich dein Essensplan zusammen?
- Isst du viel Fastfood und schnelle Fertiggerichte?
- Wie würdest du dich gerne in Zukunft ernähren?
- Hast du bereits eine Idee, wie du das umsetzen könntest?
- Wieviel Stunden Schlaf hast du von den 24 Stunden, die ein Tag hat?
- Wieviel Stunden Schlaf hättest du gerne?

BEWEGUNG / SPORT



Beantworte für dich folgende Fragen:

- Bist du der Meinung, genug Bewegung und/oder Sport in deinem Alltag zu haben?
- Wieviel Bewegung bzw. Sport möchtest du denn in Zukunft in deinen Alltag integrieren?
- Was heißt Bewegung für dich?
- Macht dir Sport Spaß? - Wenn ja, welcher Sport?
- Was fehlt dir noch, damit du ausreichend Bewegung bzw. Sport hast?
- Wie könntest du den Sport in dein Leben integrieren - Sammle einfach deine Ideen bewerte nicht!

ÄUSSERES ERSCHEINUNGSBILD



Beantworte für dich folgende Fragen:

- Bist du mit deinem Äußeren zufrieden?
- Wenn Nein: Mit was genau bist du nicht zufrieden? Beschreibe es etwas genauer bitte.
- Was hast du bereits unternommen um es zu ändern?
- Was gefällt dir nicht an deiner Figur?
- Was gefällt dir nicht an deinem Kleidungsstil?
- Schaust du dich gerne im Spiegel an?
- Was möchtest du denn an deinem Erscheinungsbild verändern?
- Wie soll dein Idealzustand sein?
- Was wärst du bereit dafür zu tun?
- Welche Ideen hast du schon zu diesem Thema?

FREIZEIT / HOBBIES / ZEIT FÜR DICH



Beantworte für dich folgende Fragen:

- Wie gestaltet sich derzeit deine Freizeit?
- Mit wem oder was verbringst du deine freie Zeit?
- Welchen Hobbies gehst du momentan nach?
- Wieviel Zeit nimmst du dir derzeit für dich selbst?
- Woran fehlt es dir, dass du es bis jetzt nicht umsetzt?
- Wie möchtest du deine Freizeit in Zukunft gestalten?
- Was wärst du bereit für mehr Freizeit zu tun?
- Wieviel Zeit möchtest du für dich selbst in Zukunft nutzen?
- Wie wichtig soll dieses Thema für dich überhaupt in Zukunft werden?

BERUF / KARRIERE



Beantworte für dich folgende Fragen:

- Macht dir dein momentaner Beruf Spaß?
- Wenn nein: Was macht dir keinen Spaß?
- Gehst du gerne zur Arbeit? bzw. Fühlst du dich berufen für den Beruf, den du ausübst?
- Bist du mit deiner beruflichen Karriere zufrieden?
- Wenn nein: Was passt noch nicht? Wie gut ist das kollegiale Umfeld?
- Ist dein ausgeübter Beruf auch deine Berufung?
- Gehst du nur des Geldes wegen" arbeiten?
- Was würdest du gerne in Zukunft für einen Beruf ausüben?
- Welche Tätigkeiten magst du?
- Was ist dein berufliches Ziel in 1 -3 oder 5 Jahren?
- Was liegt in deinem Ermessen, etwas zu verändern?
- Was motiviert dich bei der Arbeit?
- Was wäre dein idealer Job?

Beschreibe die Tätigkeit und was dich mit Freude erfüllen würde.

FAMILIE / FREUNDE / PARTNERSCHAFT



Beantworte für dich folgende Fragen:

- Ist dir dein Kontakt zu den Freunden genug?
- Geben dir deine Freunde oder deine Familie Rückhalt?
- Wie gut ist dein Kontakt zu Familie und Freunde?
- Findest du genug Zeit für Familie und Freunde?
- Was bedeutet dir deine Familie?
- Was bedeuten dir deine Freundschaften?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Partnerschaft oder Ehe?
- Was würdest du gerne in Zukunft ändern (bezogen auf diesen Bereich?)
- Wie stellst du dir die ideale Freundschaft vor?
- Wieviel Zeit möchtest du in Zukunft mit Freunden und Familie verbringen?
- Was zeichnet für dich eine gute Partnerschaft / Ehe aus?

Hier hast Du Platz für Deine Notizen



Was möchtest du alles verändern?

Was fehlt dir dazu noch?

Lust auf mehr?

Nehme Kontakt mit mir auf und lass uns besprechen,
wie es weiter gehen kann.

Mail an: **info@alexandra-stierle.de**

oder

Per Telefon unter: **+ 49 (0) 7157 6752108**