

# Dein LifeCruise-Navi® – mit Fragen zur Verbesserung deiner Lebenszufriedenheit



1

## DEIN STANDORT:

Was kannst du wirklich gut und gibt dir Energie?

Was an deinem Leben soll bleiben wie es ist, weil es gut ist, wie es ist?

Und was an deinem Leben nervt dich und muss dringend anders werden?



2

## DEIN ZIEL:

Was würdest du tun wollen, auch wenn du keinen Cent dafür bekommen würdest?

Was ist dein allerwichtigster und realisierbarer Wunsch für die nächsten 5 Jahre?

Was würde sich für dich dadurch erfüllen, was noch wichtiger ist als der Wunsch selbst?



3

## DIE HINDERNISSE:

Was würden deine Freunde sagen, womit du dein Vorankommen im Leben selbst behinderst?

Ergänze den folgenden Satz: Ich mache mir das Leben selber schwer, indem ich ...

Mit welchem blöden Gedanken oder Verhalten sabotierst du das Erreichen deines Wunschziels?



4

## DEINE ROUTE:

Wann in deinem Leben hast du schon mal was Wichtiges geschafft? Wie bist du da vorgegangen?

Stell dir vor, 5 Jahre sind um und dein Wunsch ist in Erfüllung gegangen. Wie hast du das geschafft?

Was willst du konkret machen oder dir sagen, um das Hindernis in deinem Inneren zu überwinden?



5

## DAS FAHRVERGNÜGEN:

Womit hast du eine Prise Spaß und Leichtigkeit in die anstrengenden Phasen deines Lebens gebracht?

Welche kleinen Dinge oder Aktivitäten schaffen es, dir selbst den blödesten Tag erträglicher zu machen?

Womit könntest du dir den Weg zu deinem Wunschziel angenehmer gestalten, so dass du gut durchhältst?

--	--	--	--	--

