

Deine Ausgangssituation

Wo stehst du aktuell?

Im ersten Schritt darfst du ein Bewusstsein schaffen, wo du aktuell mit deiner Gesundheit stehst, was dir daran gefällt, was dir nicht gefällt und warum du da bist wo du gerade bist. Übernimm die Verantwortung für deine aktuelle Situation und für deine Zukunft und sei dir bewusst, dass du selbst mit deinem Denken und deinem Tun deine Gegenwart und deine Zukunft kreierst.

Übung:

Mit Hilfe dieser Übung wirst du dir bewusst, wie du gerade in den unterschiedlichen Bereichen deiner mentalen Gesundheit aufgestellt bist.

Die Übung besteht aus folgenden Schritten:

1. Du bewertest deinen **Ist-Zustand**, wie du derzeit in den unterschiedlichen Bereichen aufgestellt bist und setzt jeweils ein Kreuz in jedem Bereich.
2. Danach verbindest du die Kreuze miteinander (siehe Beispiel).
3. Überlege dir, was dein **Wunsch-Zustand** ist, den du in den unterschiedlichen Bereichen anstrebst und setze erneut Kreuze und verbinde diese.

Du kannst die folgenden Leitfragen berücksichtigen, um deinen Wert in jedem in jedem Bereich besser einzuschätzen:

Reflektionsfragen Ist-Zustand (hier in rot abgebildet):

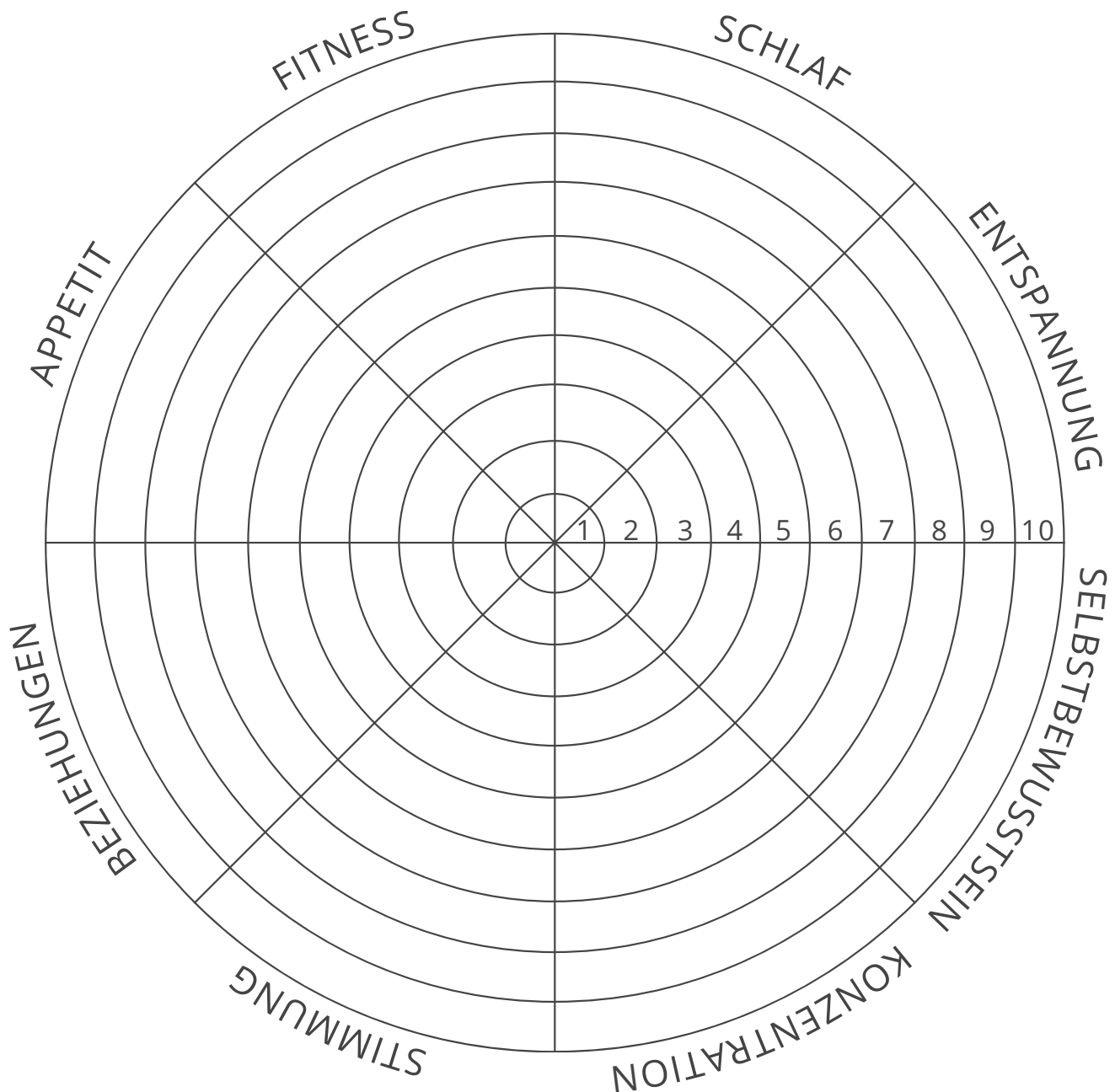
- Wie zufrieden bin ich in dem Bereich?
- Würde ich eine Veränderung in diesem Bereich wünschen? Warum?

Reflektionsfragen Wunsch-Zustand (hier in grün abgebildet):

- Habe ich in diesem Bereich noch unerfüllte Bedürfnisse?
- Was müsste passieren, damit ich in diesem Lebensbereich zufrieden wäre?

Beachte, wie die unterschiedlichen Bereiche in Verbindung miteinander stehen.

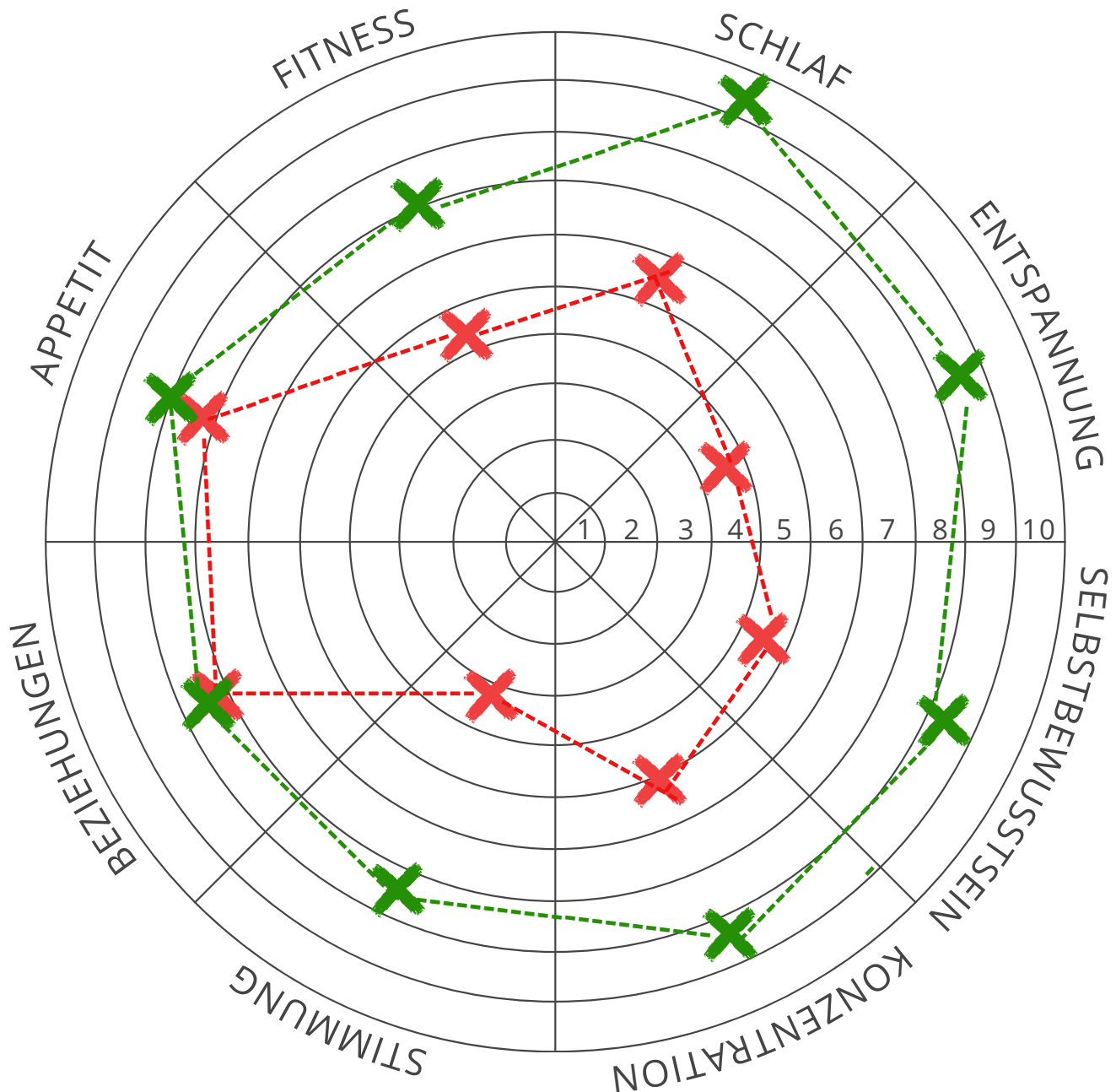
Wie bewertest du dein(e)...



1 = sehr schlecht
10 = sehr gut

Beachte, dass es nicht darum geht, für jeden der Lebensbereiche 10 zu erzielen.

Beispiel



Auswertung:

Die Bereiche in denen die größten Lücken zwischen dem roten und dem grünen Kreuz sind, zeigen dir das größte Handlungspotenzial. Überlege dir gerne, was für konkrete Schritte dir helfen könnten die Lücke zu verkleinern. Im Verlauf von unserer gemeinsamen Zeit wirst du viele Ideen sammeln, was du tun kannst, um zu deinem Wunsch-Zustand zu kommen. Ich bin mir sicher, dass am Ende dieses Programms dein neuer Ist-Zustand anders aussehen wird. Mache diese Übung also gerne noch einmal am Ende unserer gemeinsamen Zeit.

Zusatzaufgabe:

Wenn du möchtest, sieh dir gerne deine unterschiedlichen Lebensbereiche an und überlege dir, wie zufrieden du derzeit bist. Vergib gerne eine Schulnote von 1-6. Wie beeinflusst deine jetzige mentale Gesundheit deine Lebensbereiche? Was würdest du dir wünschen, was sich verändern sollte? Halte deine Gedanken hierzu fest. Ergänze gerne noch die Liste, um weitere Lebensbereiche.

Lebensbereich	Note	Notiere deinen Gedanken
Familie		
Beruf		
Finanzen		
Freizeit		
Hobbies		
Partnerschaft		
Freunde		