

# STATUS QUO

**Mach einen Self-Check-In - Die 5 Säulen einer ausgeglichenen und stabilen Persönlichkeit (angelehnt an dem Modell nach Petzold - die 5 Säulen der Identität)**

Prüfe: Wie stabil stehst du aktuell in deinem Leben?

Schau dir dazu deine Lebensbereiche als Säulen an, die sozusagen die Stabilität für deinen inneren Seelentempel bilden. Antworte intuitiv und ohne viel nachzudenken: Haken gesetzt= (eher) ja. Kein Haken= (eher) nein.

Danach analysiere: Wo benötigst du mehr Stabilität und Fundament? Trage je Säule ein Ergebnis ein (Haken=1) und ein Gesamtergebnis für deinen gesamten Tempel.

Vergleiche, welche Lebensbereiche dir Halt geben.

Diese Checkliste kann für die ein oder andere Person augenöffnend, für die andere überfordernd sein. Beachte: nur wenn du ehrlich in den Spiegel schaust, kannst du erkennen, wo du gerade (stabil oder wackelig) stehst.



# Gesamtergebnis

/50

DU...

GESUNDHEIT	SOZIALES	LEISTEN/ TUN	FINANZEN	WERTE & SINN
GESUNDHEIT & KÖRPERLICHES WOHLERGEHEN	SOZIALE BEZIEHUNGEN & GESELLSCHAFT	ARBEIT, EFFIZIENZ, LEISTUNG (NICHT NUR IM JOB)	MATERIELLE SICHERHEIT & FINANZIELLE RESSOURCEN	WERTE, VISIONEN & SINN
<input type="checkbox"/> schlafst genug	<input type="checkbox"/> bist zufrieden single/taken	<input type="checkbox"/> magst deinen Job	<input type="checkbox"/> bist zufrieden mit d. Gehalt	<input type="checkbox"/> erkennst deine Bedürfnisse
<input type="checkbox"/> bewegst dich genug	<input type="checkbox"/> pflegst d. Freundschaften	<input type="checkbox"/> magst deinen Tagesablauf	<input type="checkbox"/> kannst Geld sparen	<input type="checkbox"/> weißt meist, was du willst
<input type="checkbox"/> ernährst dich ausgewogen	<input type="checkbox"/> kommst mit d. Eltern klar	<input type="checkbox"/> bist zufrieden mit dir	<input type="checkbox"/> hast Rücklagen f. Notfälle	<input type="checkbox"/> fühlst dich eins mit dir
<input type="checkbox"/> trinkst ausreichend	<input type="checkbox"/> verstellst dich nicht	<input type="checkbox"/> bist belastbar	<input type="checkbox"/> magst d. Lebensstandard	<input type="checkbox"/> kennst/lebst deine Werte
<input type="checkbox"/> magst dein Sexualleben	<input type="checkbox"/> stehst zu deinen Grenzen	<input type="checkbox"/> übernimmst Verantwortung	<input type="checkbox"/> magst d. Wohnsituation	<input type="checkbox"/> hast Visionen und Träume
<input type="checkbox"/> bist frei von Dauerstress	<input type="checkbox"/> kannst Nein sagen	<input type="checkbox"/> kannst dich entscheiden	<input type="checkbox"/> hast eine tolle Mobilität	<input type="checkbox"/> fühlst dich selbstbestimmt
<input type="checkbox"/> hast kaum Zukunftsängste	<input type="checkbox"/> hast tolle Kollegen/Chefs	<input type="checkbox"/> fragst um Hilfe	<input type="checkbox"/> bist emotional frei v. Geld	<input type="checkbox"/> erfüllst d. eig. Erwartungen
<input type="checkbox"/> fühlst dich ausgeglichen	<input type="checkbox"/> bist teamfähig	<input type="checkbox"/> setzt Dinge zeitnah um	<input type="checkbox"/> leitest dir genug Luxus	<input type="checkbox"/> kannst gut abschalten
<input type="checkbox"/> bist nicht abhängig/ süchtig	<input type="checkbox"/> kannst Konflikte lösen	<input type="checkbox"/> gibst Verantwortung ab	<input type="checkbox"/> sorgst für deine Zukunft	<input type="checkbox"/> vertraust dir und anderen
<input type="checkbox"/> bist nahezu beschwerdefrei	<input type="checkbox"/> kannst mit Kritik umgehen	<input type="checkbox"/> bildest dich weiter	<input type="checkbox"/> legst dein Geld an	<input type="checkbox"/> du fühlst dich gut genug

Ergebnis: \_\_\_\_\_ Ergebnis: \_\_\_\_\_ Ergebnis: \_\_\_\_\_ Ergebnis: \_\_\_\_\_ Ergebnis: \_\_\_\_\_ Ergebnis: \_\_\_\_\_ Ergebnis: \_\_\_\_\_