

# Mein heutiger LIFESCORE

Datum:



Die Standpunktanalyse und bewusste Zwischenbilanz für deine aktuell gefühlte Lebenssituation. Ermittle deinen aktuellen LIFESCORE und definiere den Zustand, den du gern erreichen möchtest. Mit einem **O** definierst du deine aktuell gefühlte Situation und mit einem **X** markierst du den gewünschten Zustand.

Gesundheitszustand	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Attraktivität	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ausstrahlung / Wirkung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Flow (zw. Über- und Unterforderung)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstbewusstsein	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beruflicher Erfolg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Finanzielle Situation	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familienleben	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beziehungen/Umfeld	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heimat / Zuhause-Gefühl	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Materielle Lebensqualität	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Frei von Sorgen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Frei von Schuldgefühlen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücklich sein	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenslust und Motivation	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstbestimmung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spaß	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit-Management	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liebe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sexualität	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Unbeschwertheit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abenteuer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was würde es für dich bedeuten, wenn du deine ‚Defizite‘ ins Positive verändern könntest? \_\_\_\_\_  
 In welchem Bereich(en) möchtest du am ehesten etwas verändern? \_\_\_\_\_

LIFESCORE Gesamtpunkte heute <b>O</b> = _____	LIFESCORE Gesamtpunkte zukünftig <b>X</b> = _____
---	---