

# DEIN LEBENSLUST-INDEX

Markiere, wie sich für dich dein Umgang mit dem jeweiligen Thema anfühlt.



## ZEITQUALITÄT

Wie sinnvoll nutze ich meine Lebenszeit?  
Wie erfüllt mich die verbrachte Zeit?



## STRESSLEVEL

Fühle ich mich unter Druck und getrieben oder entspannt und inspiriert?



## WERTSCHÄTZUNG

Werden ich und mein Tun von anderen so, wie ich es mir wünsche, anerkannt?



## BEZIEHUNGEN

Sind meine Beziehungen eher oberflächlich und schnelllebig oder konstant und intensiv?



## KOMMUNIKATION

Ist die Kommunikation aktiv und wirkungsvoll oder reaktiv, meist ohne wichtigen Inhalt?



## LEBENSFREUDE

Kann ich gut schlafen? Freue ich mich auf den Tag? Stehe ich morgens motiviert auf?