

# Commitment-Analyse



Bei dieser Commitment-Analyse können Sie überprüfen:

- Wie viel Raum nimmt welcher Lebensbereich ein?
- Wie zufrieden bin ich mit der Aufteilung?
- Was kann ich tun, um evtl. einen Schritt zufriedener zu werden?

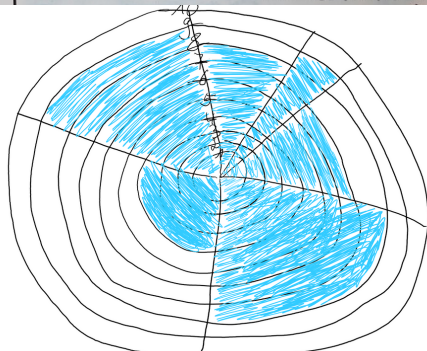
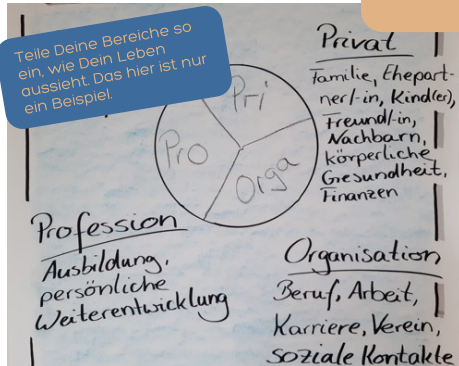
## Grundsätzliches

- Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier, einen Bleistift, ein Radiergummi, einen Kaffee/Tee und 20 Minuten Zeit.
- Seien Sie ehrlich sich selbst gegenüber: Es geht darum wie es im Moment tatsächlich ist!

## Überlegen Sie

- Wie sieht es beruflich im Moment aus?
- Wie sieht es mit Ihrer persönlichen Entwicklung aus?
- Was ist mit Ihrer Familie/ Partnerschaft?

## Die Analyse



- Wie viel von Ihren Bereichen (Beruf, Familie, Kinder, Partnerschaft, persönliche Entwicklung) nimmt jetzt im Moment wie viel Platz in Ihrem Leben ein?
- Wie zufrieden sind Sie in den einzelnen Bereichen? (1 = unzufrieden, 10 = total zufrieden)
- In welchem Bereich möchten Sie noch einen Schritt zufriedener sein?
- Welchen nächsten Schritt können Sie machen, um eine Verbesserung zu bewirken? Also - was können Sie selbst dafür tun?
- Was können Sie eventuell anderen mitteilen, damit sie Sie bei der Verbesserung in dem Bereich helfen?

Sie haben nur dieses eine Leben!