

## Reflexion über Gesundheit, Lebensstil und Lebensziele

### 15 Minuten Arbeit, die sich lohnen

Probleme mit der individuellen Zeitgestaltung sind oft Folgen unseres Lebensstiles. Die folgenden Fragen werden dazu im Kurs angesprochen.

**Bitte sammeln Sie schon jetzt einige Gedanken dazu und bringen Sie die ausgefüllte Tabelle ausgedruckt zum Kurs mit.**

Impulse zum Nachdenken über die eigene Lebenspraxis	Beantworten Sie in den nächsten Tagen nach und nach die folgenden Fragen
1. Wie sieht für Sie ein gesunder erstrebenswerter Tages- oder Wochenablauf aus?	
2. Welche Kraftquellen im Alltag nutzen Sie? Welche sollten Sie zusätzlich nutzen?	
3. Welche Methoden Last und Frust loszuwerden nutzen Sie? Welche sollten Sie zusätzlich nutzen?	
4. Wenn Sie ein Vorbild für gelebte Gesundheit in ihrem Lebensraum sein sollten: Was müssten sie bewusster tun und lassen?	
5. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie endlich anpacken sollten?	
6. Wie sieht Ihr persönlicher Traum von einem gelungenen Leben aus?	
7. Welches entschiedene Ja oder Nein könnte der Startschuss für eine gute Entwicklung bei Ihnen sein?	