Mein Zeit-Rad

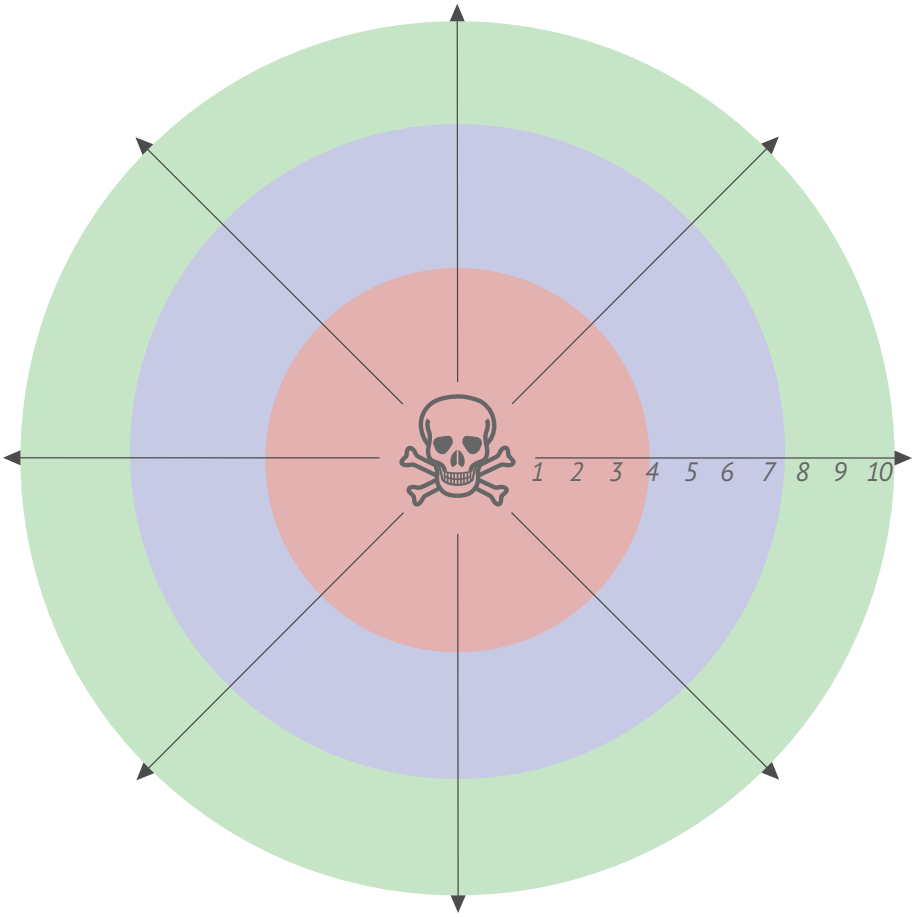
Name:

Datum:

Hältst du Balance in deinen Tätigkeiten?

Sei dir deiner Situation bewusst, denn Bewußtheit ist der erste Schritt zur Veränderung. Dabei hilft dir unser Zeit-Rad. Fülle die 8 Bereiche nach deinem Gefühl spontan aus. Die Kategorien kannst du frei wählen.

Wie denkst du über deinen Zeitaufwand für den jeweiligen Bereich?



Gut | Zufrieden | Kritisch

Reflektiere deine aktuelle Situation dann anhand folgender Fragen:

- In welchen Bereichen möchte ich Änderungen herbeiführen?
- Wie möchte ich diese Änderungen herbeiführen? Was sind meine konkreten Schritte?

© 2020 Ralf R. Strupat