Balance

Bitte bewerte jeden Punkt auf einer Skala von 1-5.

Wähle die Antwort aus, die am besten deine Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen in Bezug auf das gewünschte Gleichgewicht beschreibt. Wähle aus, wie wahr jede Aussage für dich ist.

1 – falsch

2 – eher falsch

3 – neutral

4 – teilweise wahr

5 – wahr

Ich habe bestimmte Ziele und Wünsche für mein Leben.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich stelle oft fest, dass ich viel mehr Zeit und Energie auf einen auf einen Aspekt meines Lebens konzentriere, als mir lieb ist.

Wählen Sie ein Element aus.

Im Moment muss ich einem Bereich meines Lebens viel Aufmerksamkeit widmen, so dass andere Aspekte nicht genügend Beachtung finden.

Wählen Sie ein Element aus.

In Anbetracht meiner derzeitigen Prioritäten, habe ich das Gefühl, gerade Opfer bringen zu müssen.

Wählen Sie ein Element aus.

Die Tatsache, dass ich in letzter Zeit kaum Freizeitaktivitäten ausüben konnte, hat mir zu schaffen gemacht.

 Wählen Sie ein Element aus.

Ich bin unzufrieden darüber, dass ein Aspekt meines Lebens derzeit enorme Bedeutung hat und andere Bereiche darunter leiden.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich kenne alle Aspekte, die ich mir für ein ideales Leben vorstelle. Einige davon habe ich noch nicht umgesetzt.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge in meinem Leben zu vernachlässigen.

Wählen Sie ein Element aus.

Um allem gerecht zu werden, bräuchte mein Tag mehr als 24 Stunden.

Wählen Sie ein Element aus.

Mein Leben ist ausgewogen, auch wenn ich mir wünsche, ich würde mehr oder weniger von einigen Dingen tun.

Wählen Sie ein Element aus.

Meine Stimmung ist in letzter Zeit häufig gedrückt und ich bin frustriert mit einigen Aspekten in meinem Leben.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich bin oft frustriert, weil ich kaum Zeit für mich habe.

Wählen Sie ein Element aus.

Neben dem Alltagsstress habe ich häufig wenig Inspiration und Energie, um die Dinge anzugehen, die mich meinen Zielen näherbringen würden.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich habe oft das Gefühl, etwas zu verpassen, das mir wichtig ist.

Wählen Sie ein Element aus.

Es ist typisch für mich, Entscheidungen im Nachgang zu kritisieren und zu hinterfragen.

Wählen Sie ein Element aus.

Wenn ich darüber nachdenke, was ich in den letzten Monaten getan habe, bin ich sehr zufrieden, denn ich habe genau das getan, was mir Freude bereitet und mich meinen Zielen näherbringt.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich merke, dass ich mich häufig über bestimmte Dinge immer wieder beschwere.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich habe das Gefühl, Kontrolle über mein Leben und meine Zukunft zu haben.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich kenne meine Wünsche und Ziele und weiß genau, wo ich anfangen kann, um sie zu verwirklichen.

Wählen Sie ein Element aus.

Die Meinung meiner Mitmenschen über mich ist mir sehr wichtig.

Wählen Sie ein Element aus.

Es fällt mir schwer, nein zu sagen. Das Ergebnis davon ist, dass ich häufig Dinge tue, zu denen ich eigentlich kein Verlangen habe.

Wählen Sie ein Element aus.

Ich tue vieles, weil es mich glücklich macht und meinen Zielen näherbringt und nicht, weil ich es muss.

Wählen Sie ein Element aus.