

## **Inhaltsverzeichnis Check- up Textheft**

Vorwort	Seite 2 – 3
Einleitung	Seite 4 – 6
Wie das Leben so spielt	Seite 7 – 10
Workshop – Bestandsaufnahme meines Lebens	Seite 11 – 14
Workshop – Die Lebensperioden	Seite 14 – 15
Workshop – Lebensqualität durch Versöhnung und Vergebung	Seite 15
Potentialanalyse – Was ist mir alles mitgegeben?	Seite 16
1. Geistesgaben	Seite 16 – 17
2. Motivationsfähigkeit	Seite 18 – 19
3. Persönlichkeitsstil	Seite 20 – 23
4. Werteprofil – „Wert-voll“ leben	Seite 24 – 27
5. Puzzlestücke zusammentragen	Seite 28
Das Leben vom Ende her denken	Seite 29
Workshop – Balance entwickeln	Seite 30 – 32
Workshop – Persönliche Grabrede	Seite 33 – 34
Wofür schlägt mein Herz? – Eine Lebensvision entwickeln	Seite 35
Workshop – Grundlegende Gedanken für meine Vision	Seite 36 – 39
Eine Missionsaussage entwickeln	Seite 40
Workshop – Missionsaussage entwickeln	Seite 41
Unsere Lebensbereiche bzw. Rollen	Seite 42
Workshop – Lebensrollen	Seite 42 – 45
Gesamtprozess Check up	Seite 46
Lebenshorizont	Seite 47
Dem Leben Richtung geben – was gute Ziele ausmacht	Seite 50 – 51
Vom Dringenden zum Wichtigem – Wie man Prioritäten setzt	Seite 52 – 54
Ohne Planung geht es nicht – Zeitplanung als Werkzeug	Seite 55 – 60
Mit ein paar Tricks effektiver werden – Wie man Arbeit organisiert	Seite 61 – 64

Grenzen anerkennen und Freiräume entdecken - Selbstmanagement	Seite 65
1. Einstellung	Seite 65 – 66
2. Prinzip der Saat und der Ernte (Proaktivität) und Disziplin	Seite 66 – 67
3. Die Kunst der Einfachheit oder zurück zum Wesentlichen	Seite 67
4. Feiern, mit allen Sinnen genießen & schenken	Seite 67 – 69
5. Selbstreflexion und Feedback – Strategie zum lebens- langen Lernen	Seite 69 – 70
6. Das Sabbatprinzip oder wie komme ich zur Ruhe	Seite 70
7. Biorhythmus, Jahreszeiten und Gottes Moment	Seite 71
8. Die Macht der Gewohnheit und Rituale	Seite 72 - 73
9. Mentoring – Wer hilft mir dabei?	Seite 74
10. Zu guter Letzt – Wie fange ich an?	Seite 75
Weiterführende Literatur zu diesem Thema	Seite 76