



Workbook  
Jahresprogramm

# Liebe & Beziehungen

Oktober: "Licht an" in  
meinen Beziehungen!

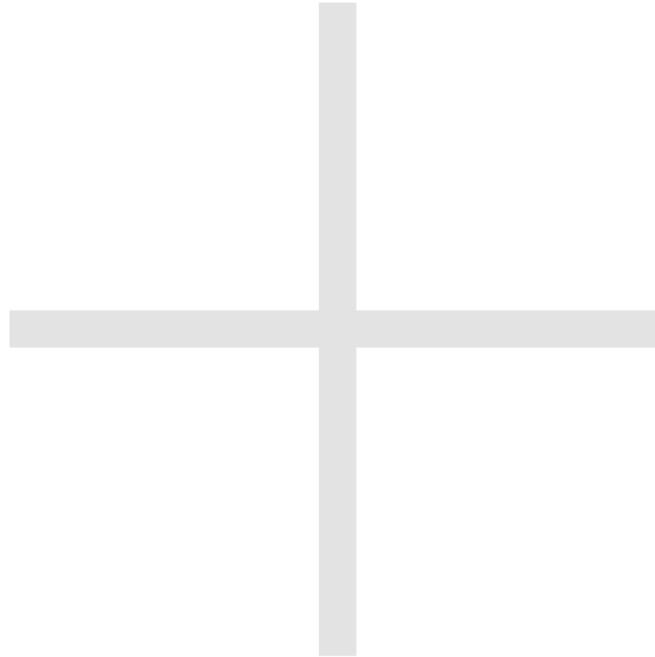
# Welche Menschen in Deiner Umgebung...

...rauben Dir Energie?



# Welche Menschen in Deiner Umgebung...

...geben Dir Energie?



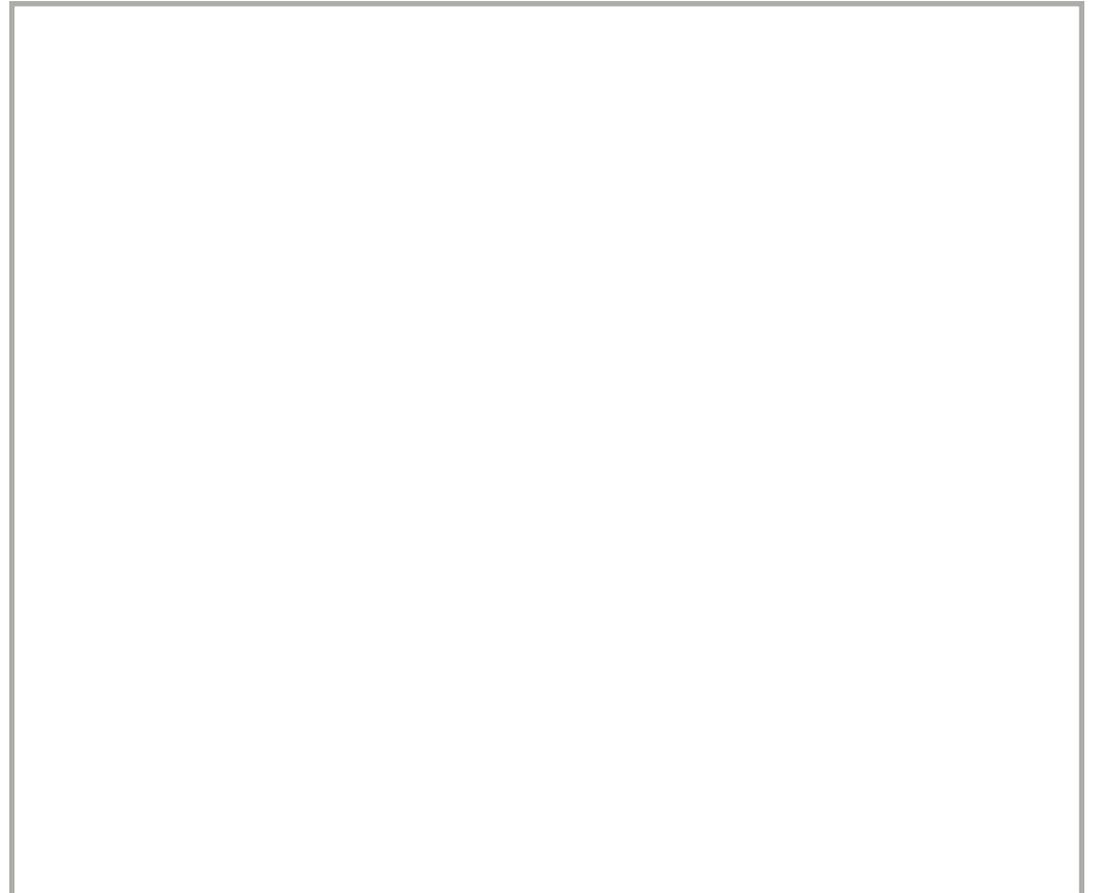
# Finde Klarheit!

Wer sind die 5 wichtigsten Menschen in  
Deinem Leben und warum?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the answer to the question above.

# Finde Klarheit!

Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Mit welchen 5 Menschen verbringst Du Deine Zeit?



Schreibe zunächst die Namen der 5 Menschen, mit denen Du am meisten Zeit verbringst um Deinen Namen herum. Dann ordne diesen Menschen „Grundstimmungen“ zu. Zum Beispiel: positiv, optimistisch, negativ, jammernd, lästernd, ermutigend, tröstend, verständnisvoll, liebevoll...



Bewerte die 5 wichtigsten Beziehungen in Deinem Leben in Bezug auf Nähe, Ehrlichkeit, Lebendigkeit, Unterstützung, Entwicklung. Bewerte auf einer Skala von 0-10. (10=Supergut!)

Überlege, was Du verbessern möchtest. Fülle die Tabelle unten mit Deinen Ideen.

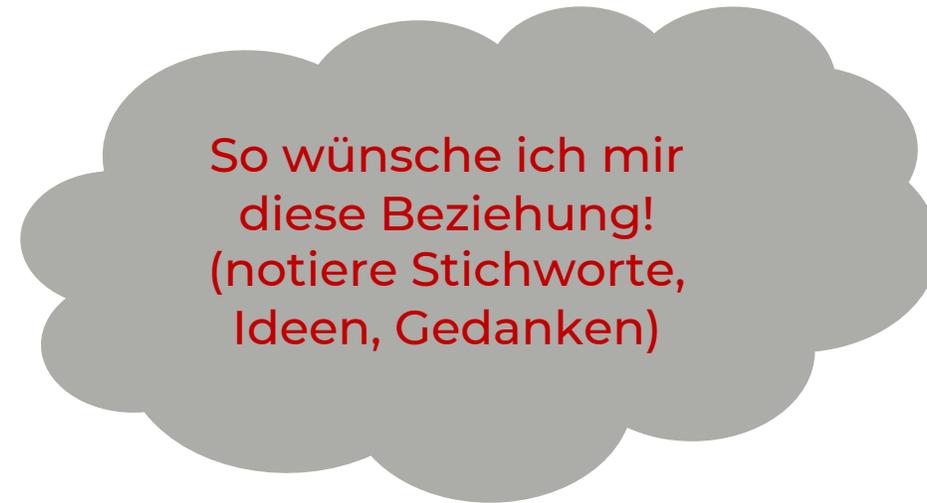
Meine 5 wichtigsten Menschen	Nähe	Ehrlichkeit	Lebendigkeit	Unterstützung	Entwicklung	Davon wünsche ich mir mehr
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Und jetzt schau Dir an, mit welchen Menschen es gerade schwierig ist in Deinem Leben: Welche 3 Menschen „triggern“ Dich aktuell am meisten, was sind Deine 3 größten Beziehungsbaustellen? Notiere in der Tabelle, was gerade schwierig ist und wie sich die Beziehung entwickeln darf

<b>Mit diesen Menschen ist es gerade schwierig</b>	<b>Darum knirscht es hier am meisten</b>	<b>Das wünsche ich mir in der Beziehung mit diesen Menschen</b>
1.		
2.		
3.		

Die Beziehung zu DIESEM Menschen möchte ich in den nächsten 3 Monaten verbessern:

---



So wünsche ich mir  
diese Beziehung!  
(notiere Stichworte,  
Ideen, Gedanken)