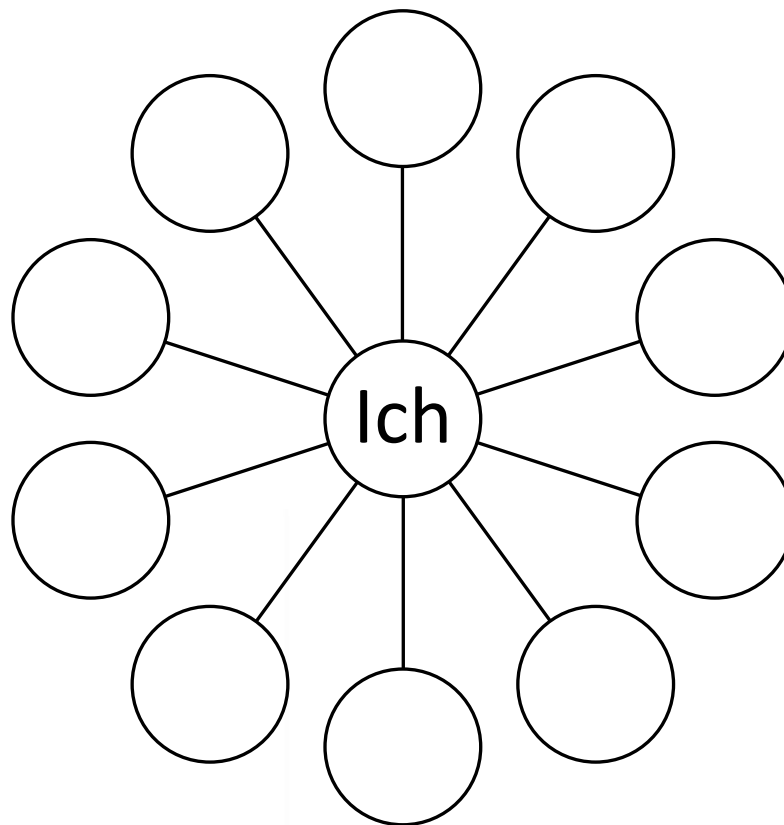


Deine Umfeldanalyse

Führe die Umfeldanalyse durch.

Schreibe dir im ersten Schritt auf, wer und was alles Einfluss auf dich, dein Leben, dein Glück und deinen Erfolg hat.

Im nächsten Schritt trägst du diese Themen in die Kreise der Grafik ein und bewertest sie nach: „Gibt mir Energie – markiere mit „x“ auf der Linie zwischen 60 bis 100 %“. „Raubt mir Energie – markiere mit „x“ zwischen 50 bis 10 %“. Je nachdem, ob dir das jeweilige Thema mehr Energie gibt oder eher raubt, bewertest du nun zwischen 10 % und 100 %: Möchtest du diese pdf am PC ausfüllen, dann schreibe einfach den Prozentwert in das Kästchen auf den Linien.



Verbinde nun die „x“ miteinander, so dass sich ein „Spinnennetz“ ergibt. So siehst du nun auf einen Blick, welche Bereiche dir viel Energie geben und welche Bereiche dir die meiste Energie rauben.

Verändere die Bereiche, die dir viel Energie rauben. Hole dir dazu gegebenenfalls Unterstützung.