

Komm' mit uns in die Umsetzung!

Arbeitsblatt: Happiness Portfolio



Bei dieser Übung geht es darum, tief in sich hineinzuhorchen und alle Lebensbereiche so gut wie möglich zu visualisieren. Es ist ein Weg, sich selbst besser kennenzulernen, neue Wege zu finden und zu erforschen, um mehr Freude in Bereiche zu bringen, die vielleicht bisher vernachlässigt oder nicht bedacht wurden. Das Happiness-Portfolio versteht sich als Wegweiser zu einem ganzheitlichen Wohlfühlen. Es ermöglicht, über alle wichtigen Aspekte des Lebens nachzudenken und sie weiterzuentwickeln.

Das Happiness-Portfolio umfasst fünf Kernbereiche: Körperliche Gesundheit, geistiges Wohlbefinden, Beziehungen und soziale Interaktionen, Arbeit, Leidenschaft und Sinn im täglichen Leben sowie finanzielle Sicherheit. **Beantworte die folgenden Fragen und befülle jede einzelne Grafik. Am besten nimmst Du Dir für jeden Bereich einen Stift in der selbigen Farbe.**

Mit verschiedenen Farben stechen die einzelnen Bereiche noch besser heraus und Du wirst gut erkennen, welche Bereiche noch weiter angereichert werden sollten.

"Glücklich sein hängt nicht davon ab, daß wir bekommen, was wir nicht haben, sondern wie gut wir nutzen, was wir haben."

Thomas Hardy

Gutes Gelingen & viel Spaß!



So funktioniert Dein Happiness Portfolio:



Gesundheit: Wie gut achtest Du auf Dich? Wieviel Sport treibst? Hast Du das Gefühl, Du achtest auf eine gesunde Ernährung? Fühlst Du Dich körperlich und mental fit? Hast Du einen ausgewogenen Schlafrythmus?



Gesellschaft: Mit welchen umgibst Du Dich? Bist Du von wahren Freunden umgeben? Hast Du zu viele oder zu wenig Menschen um Dich herum? Wie fühlst Du Dich in Gesellschaft?



Arbeit: Wie sehr magst Du Deinen Job? Gehst Du gerne zur Arbeit? Fühlst Du Dich erfüllt? Wie ist Dein Verhältnis zu Deinen Mitarbeiter:innen?

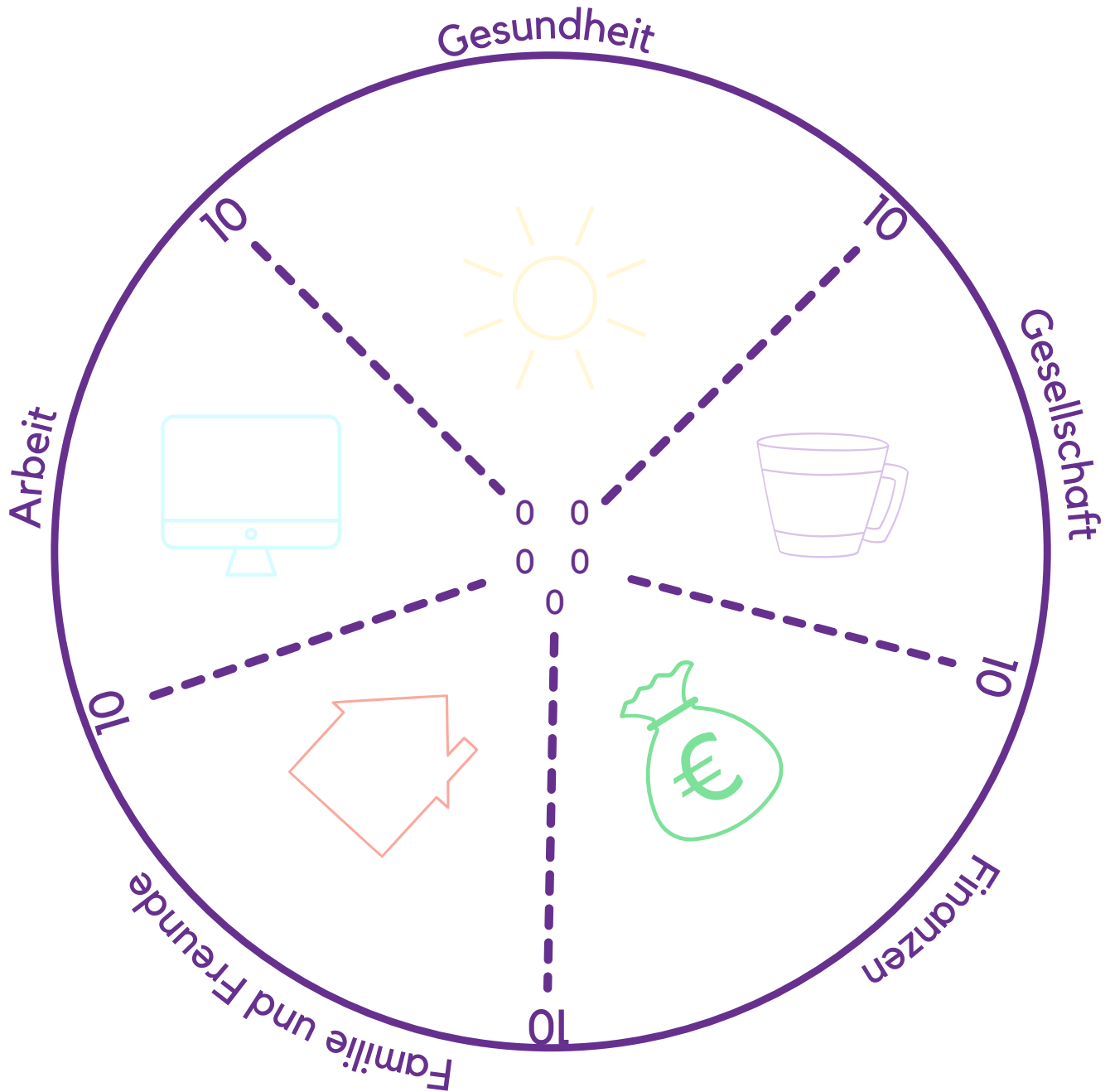


Familie und Freunde: Wie viel Zeit verbringst Du mit Deiner Familie und Deinen Freunden? Hast Du das Gefühl es ist zu wenig Zeit? Siehst und hörst Du viel von Deiner Familie oder ist sie Dir eher fremd?



Finanzen: Wie wichtig ist Dir Geld? Was hat Geld für einen Stellenwert in Deinem Leben? Ist Dir finanzieller und materieller Reichtum wichtig im Leben? Oder reicht es Dir Deine laufenden Kosten zu decken?

Das Happiness Portfolio



0 = stark unterversorgt, leer, unzufrieden

10 = satt, erfüllt, zufrieden

Das Happiness Portfolio



Schritt 1: Nimm Dir etwas Zeit und höre und fühle in Dich hinein. Wie geht es Dir in jedem der Bereiche? Befülle jeden der fünf Bereiche auf einer Skala von 0-10. Wie erfüllt bist Du gerade?

Schritt 2: Schau Dir Dein ausgefülltes Happiness Portfolio an, und lasse es auf Dich wirken. Welche Bereiche sind gut ausgefüllt? Welche weniger?

Schritt 3: In welchem Bereich fehlt Dir viel bis zur 10? Welcher Bereich ist unterversorgt? Weswegen?

Das Happiness Portfolio



Schritt 4: Gibt es Bereiche, die Du stärker in den Fokus bringen willst? Welche sind das?

Schritt 5: Was kannst Du konkret dafür tun, um diese Bereiche zu füllen? Was kannst Du tun um Dich dort wohler zu fühlen?

Gutes Gelingen!

Stand: Mai 2023