

CHANGE Checklist



Finde heraus, welche
Veränderungen in
deinem Leben derzeit
anstehen

© Mira Maria Meiler

www.essenceconsulting.at

Nimm dir ein Blatt Papier oder ein Notizbuch und beantworte folgende Fragen möglichst intuitiv, ohne nachzudenken:

1. Wo in deinem Leben wird dir Energie geraubt? Mit welchen Themen, Personen oder Projekten bist du dann in Kontakt?
2. In welchen Bereichen deines Lebens hast du immer wieder das Gefühl, ‚nicht im richtigen Film‘ zu sein?
3. Wo begegnen dir immer wieder ähnliche, unangenehme Situationen?
4. Welche Bereiche in deinem Leben hast du schon öfter versucht, zu verändern und bist bisher nicht weitergekommen? Woran liegt das?
5. Was in deinem Leben gibt dir besonders viel Energie? Mit welchen Menschen, Orten, Projekten, Themen beschäftigst du dich dann? Wieviel Zeit gönnst du dir dafür?
6. Wo zieht es dich hin? Welche Sehnsüchte trägst du vielleicht schon lange in dir?
7. Wie sehr stimmt deine aktuelle berufliche Tätigkeit mit deinen Talenten, Fähigkeiten und Wünschen überein? Wähle eine Zahl zwischen 0-100%
8. Wie sehr stimmen deine aktuellen Beziehungen mit deinen Werten, Qualitäten und Erwartungen überein? Wähle eine Zahl zwischen 0-100%
9. Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Wähle eine Zahl zwischen 0-100%
10. Wie gut fühlst du dich insgesamt in diesem Leben verankert? Welche spirituellen Quellen hast du, um stabil, froh und gelassen zu bleiben?
11. Lies jetzt noch einmal die Antworten auf die bisherigen Fragen. Welches Thema ist für dich besonders schmerzhaft?
12. Worum geht es in der Situation genau? Beschreibe es ausführlich!
13. Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig und dringend ist die Situation für dich (1 = kaum, 10 = ich halte es nicht mehr aus!)? *Anmerkung: Alles unter 5 ist nicht das Thema mit der aktuell höchsten Priorität! Eventuell starte erneut bei 11.*
14. Wann entscheidest du dich, eine Veränderung zu starten, die genau diese Situation verbessern wird? Was ist der erste Schritt?
15. Wer sind deine positiven Verstärker für diese Veränderung?
16. Angenommen, die Veränderung gelingt, wie fühlt es sich an, dieses Thema gelöst zu haben? Gehe tief in diese Vorstellung hinein ...

Jeder Mensch kann aus seinem Leben ein Kunstwerk machen, das 100% zu ihm passt - es beginnt mit einer Entscheidung!