

Mein Lebensdreieck

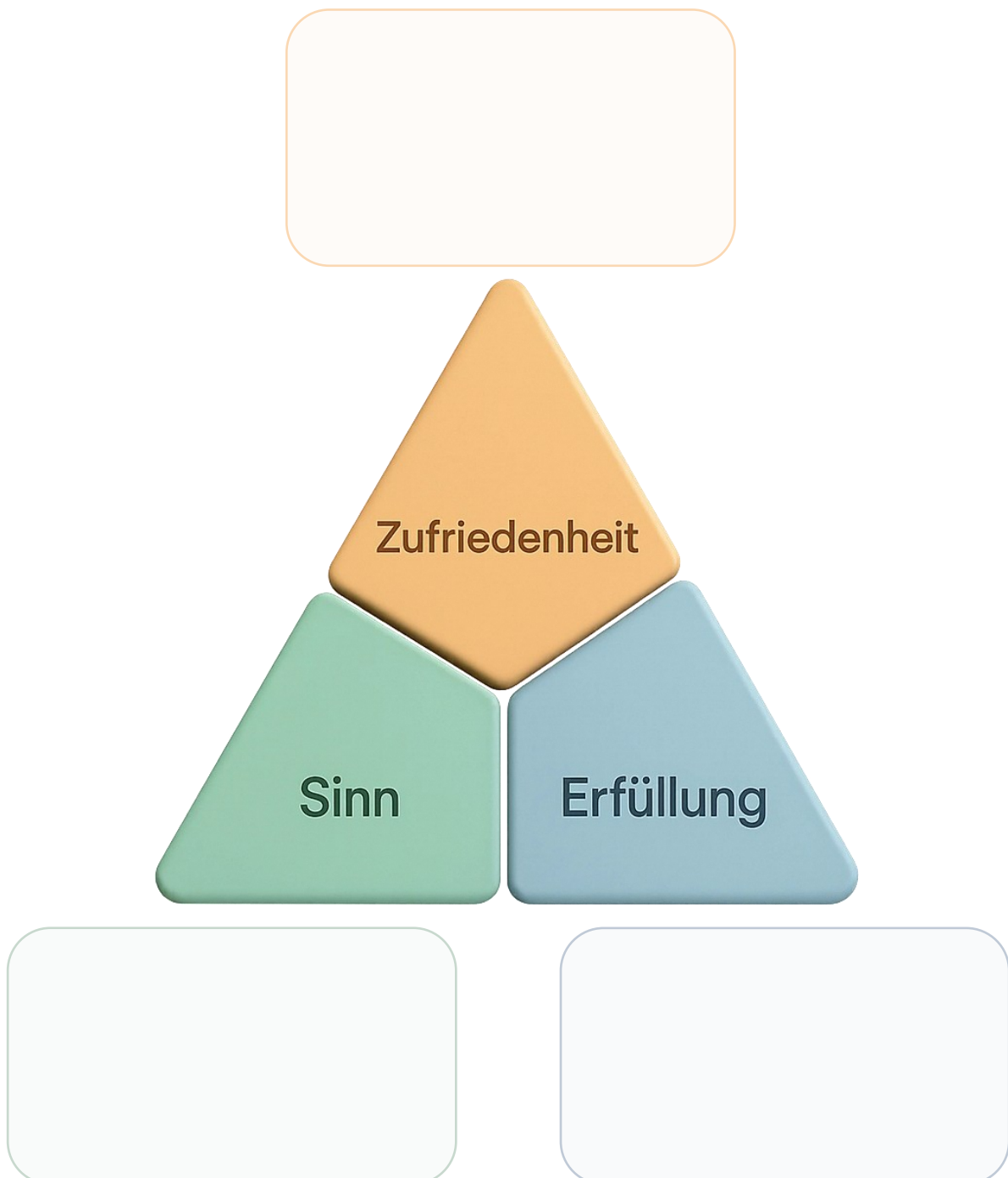
mein erster Schritt zu einem zufriedenen Leben

Ein Reflexionsblatt inspiriert vom Manifest „Ein zufriedenes Leben – das uns sicher trägt“

Nimm dir einen Moment und betrachte dein eigenes Lebensdreieck– nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.

1. Dein Lebensdreieck

Halte inne und notiere spontan, was dir zu jedem Teil des Dreiecks in den Sinn kommt:



2. Drei Impulsfragen

Sinn:

Wann erlebe ich, dass mein Tun
Bedeutung hat?

Wo spüre ich Verbundenheit mit
etwas Größerem?

Erfüllung:

Was lässt mich lebendig fühlen,
wachsen oder wirken?

Wann erlebe ich Resonanz auf
mein Tun?

Zufriedenheit:

Wann empfinde ich innere Ruhe,
Ausgeglichenheit oder
Dankbarkeit?

Was schenkt mir das Gefühl,
getragen zu sein?

3. Verbindung

„Ein zufriedenes Leben entsteht, wenn Sinn und Erfüllung sich verbinden.“

Welche Verbindung erkennst du
zwischen deinen Antworten?

Was stärkt dieses Zusammenspiel
in deinem Alltag?

4. Abschlussimpuls

„Zufriedenheit ist kein Ziel, sondern erwächst aus einer bewussten inneren Haltung.“

Wie kann ich Zufriedenheit
bewusster wahrnehmen und
Schritt für Schritt erleben?
