

Lebensbereiche und Ziele - LuZ

1. Wichtigkeit von Lebensbereichen

Man kann fünf Lebensbereiche unterscheiden. Verteilen Sie bitte 100 Punkte auf diese fünf Lebensbereiche, je nachdem, **wie wichtig** diese für Sie derzeit sind (die Summe soll sich auf 100 ergänzen):

Arbeit, Beruf, Ausbildung	Punkte
Freizeit, Hobby, Sport	Punkte
Traum, Phantasien, Weltanschauung	Punkte
Familie, Partner, Kinder	Punkte
Vereine, Freunde, Bekannte	Punkte

2. Wichtigkeit von Zielen

Es folgt nun eine Liste von Zielen. Geben Sie bitte bei jedem der genannten Ziele durch Ankreuzen an, **wie wichtig** dieses für Sie ist. Sie haben **fünf Abstufungen** zur Verfügung.

Dabei bedeutet *nicht wichtig*, bedeutet *sehr wichtig*.

Ehrlichkeit, Wahrheit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Geistige Herausforderung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Eigentum, Besitz, Güter	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Frieden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Freundschaft, Solidarität	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Bildung, Wissen, Information	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Macht, Einfluß	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Selbstlosigkeit, Nächstenliebe	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Kunst, Kultur	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Zufriedenheit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Liebe, Zuneigung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Glück, Erfolg	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Selbstachtung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Sexualität	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Anpassung, Einordnung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Schönheit, Ästhetik	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Aufstieg, Karriere	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Bescheidenheit, Zurückhaltung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Bequemlichkeit, Komfort	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Einzigkeit, Individualität	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Spaß, Humor, Lachen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Körperertüchtigung, Gesundheit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Stärke, Durchsetzung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Glauben, Gott, Moral	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Umwelt, Natur, Ökologie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Klugheit, Weisheit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Abwechslung, Veränderung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Verantwortungsbereitschaft	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Ansehen, Prestige	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Selbstbeherrschung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Freiheit, Unabhängigkeit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Spiel, Risiko, Abenteuer	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Geld, Vermögen, Reichtum	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Erfindungen, Kreativität	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Gerechtigkeit, Gleichheit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Irgendwo dazugehören	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Ausgeglichenheit, Harmonie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Leistung, Anstrengung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Freude, Frohsinn	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Sicherheit, Geborgenheit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>

3. In welchen Lebensbereichen lassen sich diese Ziele verwirklichen ?

Es folgt dieselbe Liste von Zielen. Daneben stehen abgekürzt die fünf Lebensbereiche. Kreuzen Sie bitte jene Lebensbereiche an, in denen Sie diese Ziele verwirklichen können. Kreuzen Sie bei jedem Ziel **soviele Lebensbereiche** an, **wie Sie das für richtig halten**.

Die Abkürzungen bedeuten: Arb **A**rbeit, Beruf, Ausbildung
 Frei **F**reizeit, Hobby, Sport
 Trau **T**raum, Phantasien, Weltanschauung
 Fam **F**amilie, Partner, Kinder
 Ver **V**ereine, Freunde, Bekannte

Ehrlichkeit, Wahrheit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Geistige Herausforderung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Eigentum, Besitz, Güter	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Frieden	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Freundschaft, Solidarität	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Bildung, Wissen, Information	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Macht, Einfluß	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Selbstlosigkeit, Nächstenliebe	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Kunst, Kultur	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Zufriedenheit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Liebe, Zuneigung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Glück, Erfolg	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Selbstachtung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Sexualität	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Anpassung, Einordnung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Schönheit, Ästhetik	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Aufstieg, Karriere	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Bescheidenheit, Zurückhaltung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Bequemlichkeit, Komfort	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Einzigkeit, Individualität	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Spaß, Humor, Lachen	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Körperertüchtigung, Gesundheit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Stärke, Durchsetzung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Glauben, Gott, Moral	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Umwelt, Natur, Ökologie	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Klugheit, Weisheit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Abwechslung, Veränderung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Verantwortungsbereitschaft	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Ansehen, Prestige	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Selbstbeherrschung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Freiheit, Unabhängigkeit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Spiel, Risiko, Abenteuer	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Geld, Vermögen, Reichtum	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Erfindungen, Kreativität	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Gerechtigkeit, Gleichheit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Irgendwo dazugehören	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Ausgeglichenheit, Harmonie	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Leistung, Anstrengung	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver
Freude, Frohsinn	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver	Sicherheit, Geborgenheit	Arb	Frei	Trau	Fam	Ver

Geben Sie uns bitte zum Abschluß noch einige Daten zu Ihrer Person:

Alter in Jahren:

Geschlecht: männlich weiblich

Beruf (bitte genaue Bezeichnung der Tätigkeit):

Leben Sie: alleine mit Partner oder Familie