SILVIA ZIOLKOWSKI
Die Zukunftsentwicklerin

Freuden

Was gibt mir Energie?
Was vermittelt mir ein gutes Gefühl?
Bei welchen Aktivitäten vergesse ich Zeit und Raum?

Bewertung:

1 hat in meinem Leben gar keinen Platz
…
10 habe ich vollständig in mein Leben integriert

Mit den Zahlen dazwischen bewerten Sie die entsprechenden Abstufungen

1. Einfach sammeln ohne Wertung
2. Freuden in die Tabelle übertragen
3. Bewerten: Heute/Morgen anhand der Skala
4. Auswahl: Welche fünf Freuden haben eine besonders hohe Zukunftbewertung erhalten .

Freude	Bewertung so ist es heute	Bewertung - so hätte ich es gerne in Zukunft

© Silvia Ziolkowski; Die Zukunftsentwicklerin; 85435 Erding; Fon: 08122.95988-66; www.silvia-ziolkowski.de
Bonusmaterial für das Buch: „Bau Dir Deine Zukunft“

SILVIA ZIOLKOWSKI
Die Zukunftsentwicklerin

5. Bedeutung der ausgewählten Freuden

Meine Freude	Was genau heißt das für mich?	Wie will ich das in Zukunft leben?

© Silvia Ziolkowski; Die Zukunftsentwicklerin; 85435 Erding; Fon: 08122.95988-66; www.silvia-ziolkowski.de
Bonusmaterial für das Buch: „Bau Dir Deine Zukunft“