

# Zufriedenheitsradar

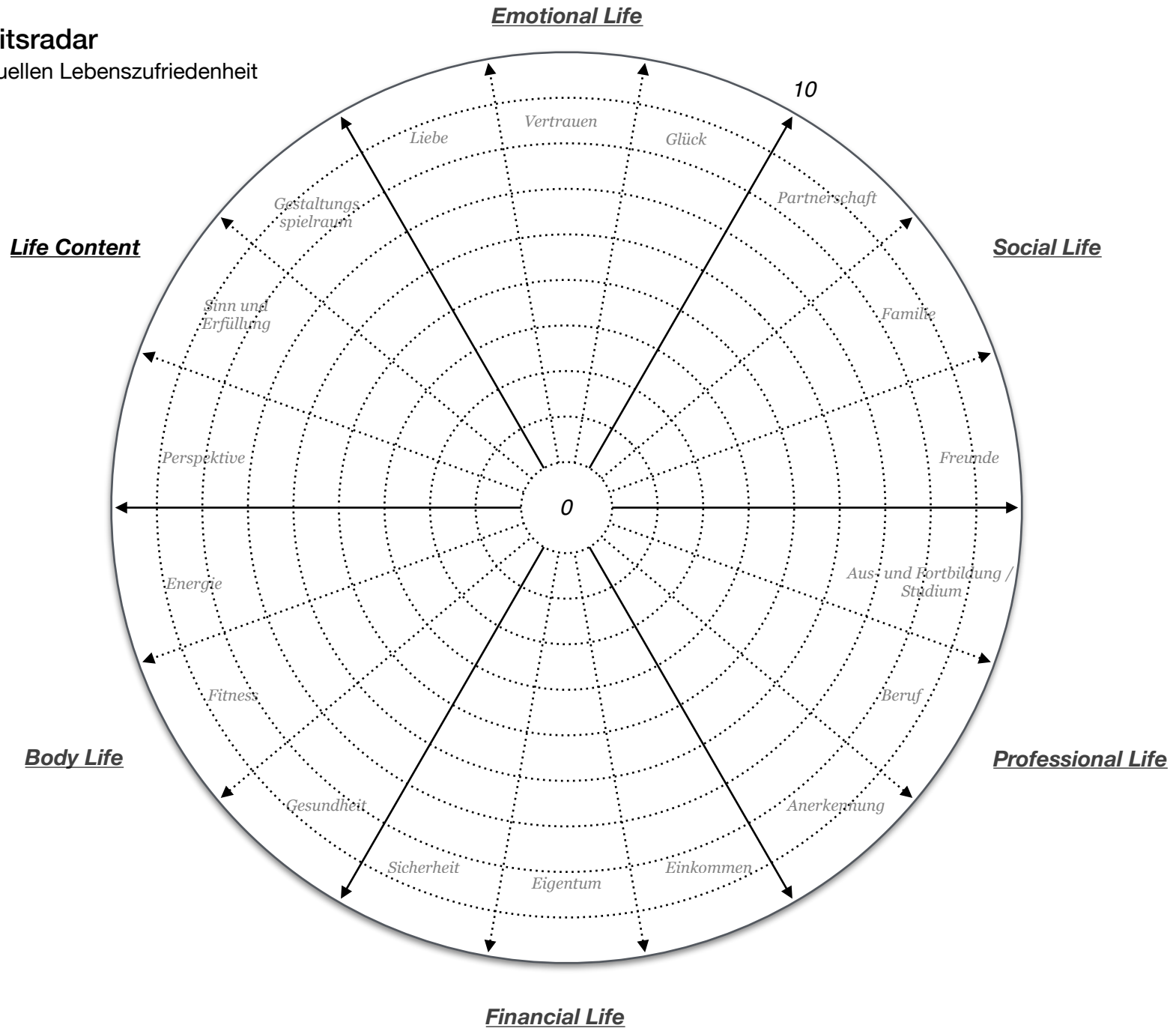
## Analyse der aktuellen Lebenszufriedenheit

### Anleitung

1. Markieren Sie in den jeweiligen Lebensbereichen den Grad der aktuell gefühlten Zufriedenheit auf einer Skala von 0 (sehr schlecht, innen) bis 10 (sehr gut, außen) mit einem Kreuz. Folgen Sie dabei Ihrem spontanen Gefühl und machen Sie Ihre Markierung (mit einem Kreuz) zunächst ohne große Überlegung auf dem gestrichelten Kreisbogen.
2. Übertragen Sie anschließend die auf der Skala markierten Werte in die Auswertungstabelle auf Seite 4.
3. Nun addieren Sie die 18 Werte und dividieren die Summe durch 18.
4. Nun haben Sie den Wert Ihrer spontan gefühlten Lebenszufriedenheit ermittelt. Weicht dieser Wert vielleicht schon von dem ersten Gefühl ab?
5. Bitte markieren Sie nun auf den gestrichelten Kreisbögen den Grad der Zufriedenheit, welchen Sie in dem jeweiligen Segment gerne erreichen würden.
6. Wenn Sie nun das Segment zwischen dem ersten und dem zweiten Wert mit Ihrem Stift schraffieren, erhalten Sie eine gute Übersicht Ihrer Entwicklungsfelder.
7. Beschreiben Sie möglichst genau, bis wann Sie das jeweilige Entwicklungsfeld bearbeitet, bzw. das Ergebnis Ihrer Bemühungen erzielt haben wollen

# Zufriedenheitsradar

Analyse der aktuellen Lebenszufriedenheit



# Zufriedenheitsradar

## Analyse der aktuellen Lebenszufriedenheit

### Erläuterung der Kategorien

#### Emotional Life (Gefühlsleben)

- Liebe = empfundene und empfangene Liebe und Zuneigung
- Vertrauen = gefühltes und entgegengebrachtes Vertrauen in die eigene Person und die Zukunft
- Glück = allgemein empfundener Glückszustand, Erfüllung und Zufriedenheit

#### Social Life (soziale Beziehungen)

- Partnerschaft = Qualität der Beziehung oder Partnerschaft
- Familie = Harmonie und Qualität der familiären Beziehungen
- Freunde = Umfang und Qualität Ihres außerfamiliären Umfelds (auch Kollegen)

#### Professional Life (Berufsleben)

- Aus- und Fortbildung = laufende oder erreichte Erlangung von Qualifikationen
- Beruf = inhaltliche Bewertung und qualitative Rahmenbedingungen
- Anerkennung = erhaltene Wertschätzung im beruflichen Umfeld

#### Financial Life (Geld und Einkommen)

- Einkommen = aktuelle monetäre oder Sachbezüge (Geld- oder Geldersatzleistungen)
- Eigentum = Sachwerte oder Guthaben, einschließlich Rentenversicherung
- Sicherheit = empfundene Sicherheit oder Notwendigkeit (Abhängigkeiten)

#### Body Life (Körper und Gesundheit)

- Gesundheit = aktueller Zustand Ihrer psychischen und psychischen Gesamtzustands
- Fitness = körperliche Leistungsfähigkeit und Gewicht
- Energie = empfundene Antriebskraft und geistige Leistungsbereitschaft

#### Life Content (Lebensinhalte)

- Perspektive = allgemeine private und berufliche Zufriedenheit, Ziele und Möglichkeiten
- Sinn und Erfüllung = Zweck oder Gehalt einer Situation oder Aktivität, Kreativität oder Sachverstand
- Gestaltungsspielraum = Grad der Fähigkeit zur Selbstbestimmung und Einflussnahme sowie Verantwortung

# Zufriedenheitsradar

Analyse der aktuellen Lebenszufriedenheit

## Auswertungstabelle

| <i>Lebensbereich</i>  | <i>Ermittelter Wert</i> |        |
|-----------------------|-------------------------|--------|
| Partnerschaft         |                         |        |
| Familie               |                         |        |
| Freunde               |                         |        |
| Aus - und Fortbildung |                         |        |
| Beruf                 |                         |        |
| Anerkennung           |                         |        |
| Einkommen             |                         |        |
| Eigentum              |                         |        |
| Sicherheit            |                         |        |
| Gesundheit            |                         |        |
| Fitness               |                         |        |
| Energie               |                         |        |
| Perspektive           |                         |        |
| Sinn und Erfüllung    |                         |        |
| Gestaltungsspielraum  |                         |        |
| Liebe                 |                         |        |
| Vertrauen             |                         |        |
| Glück                 |                         |        |
| Summe                 |                         | : 18 = |

# Zufriedenheitsradar

Analyse der aktuellen Lebenszufriedenheit

## *Entwicklungsfelder*

Lebensbereich:

---

Was genau möchten Sie verändern?

---

Bis WANN möchten Sie WAS erreicht haben?

---

Lebensbereich:

---

Was genau möchten Sie verändern?

---

Bis WANN möchten Sie WAS erreicht haben?

---

Lebensbereich:

---

Was genau möchten Sie verändern?

---

Bis WANN möchten Sie WAS erreicht haben?

---

Lebensbereich:

---

Was genau möchten Sie verändern?

---

Bis WANN möchten Sie WAS erreicht haben?

---