



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
 1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Dimensionen des Lebens – was ist mir wichtig?

Nimm 100 Punkte und teile diese so unter den aufgelisteten Dimensionen auf so dass es Deine derzeitige Ansicht darüber widerspiegelt

❖ Beziehungen

- Meine Herkunftsfamilie
- Die eigene Familie
- Meine Liebesbeziehung
- Meine Freundschaften
- Kollegiale Beziehungen
- Interesse in Kunst und Kultur
- Meine Hobbies
- Innere Ruhe und äußere Harmonie
- Reisen und Abenteuer
- Zufriedenheit mit mir und der Welt

❖ Berufliches, Materielles

- Materieller Wohlstand/ Einkommen
- Sinnvolle Tätigkeit
- Herausforderung in der Arbeit
- Abwechslungsreiche Tätigkeit
- Anerkennung und Erfolg
- Entwicklungs- Aufstiegsmöglichkeiten
- Sicherheit und Ordnung in meinem Leben
- Unterhaltung und Spiele
- Social Media

❖ Sinn/ Spiritualität

❖ Persönliches Wohlbefinden

- Zeit für Erholung und Entspannung
- Körperliche und geistige Gesundheit
- Zeit für Sport
- Ich kenne meinen Platz in der Welt
- Ich habe ein Gefühl für den Lebenssinn
- Ich weiß was ich will
- Meine Beziehung zum Universum, zur Gottheit
- Naturverbundenheit