

# Lebensrad / Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen/..

**7 / Juli 09 (Seite 3)**

## **Inspiration zu Geborgenheit (Seelischer Halt) und Entwicklung**

Haben Sie schon darüber nachgedacht, was Ihnen Halt und Geborgenheit gibt?

Ja  Nein

Wie können Sie Ihren seelischen Halt und die Geborgenheit verstärken:

- verbesserte Kontakte zu Mitmenschen
- sich seiner Haltquellen mehr bewusst werden und sie nutzen
- mehr Halt, Selbstvertrauen in sich selbst finden
- mehr Zeit in der Stille zu Gott
- regelmässig Gebet und/oder Meditation
- mehr Zeit für sich selber
- mehr Zeit für Entspannung
- mehr Zeit für Sport/Bewegung
- mit sich selbst ins Reine kommen
- mehr Ruhe und Gelassenheit durch mehr Pausen, bewusstes Innehalten
- das Leben ordnen in wichtige und unwichtige Dinge
- mehr Selbstdisziplin, bessere Planung, Konzentration
- Naturerlebnisse
- Positiv denken
- sich annehmen
- anderes

(Fragestellungen sind aus einer Studie betreffend „seelischem Halt“ des Psychologischen Instituts der Universität Hamburg)

© visionleben, Richard-Wagner-Weg 4, 6005 Luzern