



Life Audit

Questionnaire



SVENJA NEUPERT

www.svenja-neupert.com

© Svenja Neupert 2021

Life Audit Questionnaire

Dieser Fragebogen hilft Dir, 6 Lebensbereiche zu untersuchen:

Persönliche Entwicklung	Gesundheit & Aussehen
<p>Dieses Lebensgebiet umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Stärken und Fähigkeiten • Fähigkeiten und Wissen • Spirituelle Entwicklung • Talente • Charakterstärke 	<p>Dieses Lebensgebiet umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Gesundheit • Körper, Fitness -Gewicht, Aussehen • Psychische und emotionale Gesundheit • Kleidung
Beziehungen & soziales Leben	Finanzen:
<p>Dieses Lebensgebiet umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebenspartnerschaften • Familie und Kinder • Eltern, Geschwister und Großfamilie • Sexuelle Beziehungen • Freunde • Personen, mit denen Du lebst • Arbeitsbeziehungen • Personen in Deinem Netzwerk 	<p>Dieses Lebensgebiet umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finanzielles Wohlergehen • Gesamteinkommen • Einkommensquellen (aktives u. Passives Einkommen) • Kosten/Ausgaben/Steuern • Verpflichtungen • Ersparnis • Investitionen • Renten • Vermögen
Lebensstil & Umgebung	Karriere & Berufsleben
<p>Dieses Lebensgebiet umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo möchtest Du wohnen und in welcher Form (Haus, Miete) • Was möchtest Du in Deiner Freizeit tun? • Welche Dinge/materiellen Werte möchtest Du besitzen? 	<p>Dieses Lebensgebiet umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derzeitige Arbeit • Zukünftige gewünschte Arbeit • Was liebst Du zu tun? (Flow?) • Professionelle Aktivitäten/Berufliches Entwicklungsziel

Life Audit Fragebogen

Vorgeschlagener Bewertungsleitfaden

Im Folgenden findest Du einen Fragebogen, den Du ausfüllen kannst, um Deinen Lebensbereich: Persönliche Entwicklung besser einzuschätzen.

Bewerte bitte jede Aussage zwischen 1 und 10. Der Leitfaden dient Dir als Hilfestellung.

Ergebnis	Wie fühlst Du Dich in diesem Bereich?	Wie könnte man Deinen Ist-Zustand beschreiben
10	Glücklich	Ich bin wirklich glücklich so wie es ist- ich kann es mir nicht besser vorstellen
9	Sehr gut	Es ist so gut, wie ich es erwarten kann
8	Gut	Es ist vielleicht nicht absolut ideal - aber es ist genug
7	Zufrieden	Ich bin grundsätzlich zufrieden aber es gibt in bestimmten Bereichen Probleme
6	Es ist OK	Es ist die meiste Zeit in Ordnung - manchmal sogar gut
5	Akzeptabel	Ich würde es auf jeden Fall gerne besser haben
4	Nicht so gut....	Ich mag es nicht so wie es ist
3	Unzufrieden	Ich leide darunter und muss das wirklich ändern
2	Sehr unzufrieden	Ich finde es furchtbar wie es is
1	Unglücklich	Ohne Hoffnung - Es könnte nicht schlimmer sein

Nimm dir die Zeit, die Du brauchst, um wirklich über jede Seite nachzudenken. Je mehr Mühe Du Dir gibst, jede Frage vollständig und ehrlich zu beantworten, desto mehr wirst Du aus diesem Prozess mitnehmen können.

Persönliche Entwicklung

Wer möchte ich sein? (Was ist mein bestes Selbst?)

Geben Sie diesem Lebensbereich eine Punktzahl, je nachdem, wie Sie ihn einschätzen:

Nachfolgend finden Sie Elemente, die Sie in Ihre Bewertung des Stands Ihrer persönlichen Entwicklung einbeziehen können. Sie müssen nicht alle diese Konzepte bewerten - geben Sie ihnen nur dann eine Note, wenn sie für Sie relevant sind. Sie können auch Elemente hinzufügen, die Sie für notwendig erachten.

SCORE	FEELING
10	Glücklich
9	Sehr gut
8	Gut
7	Zufrieden
6	Es ist OK
5	Akzeptabel
4	Nicht so gut....
3	Unzufrieden
2	Sehr unzufrieden
1	Unglücklich

	SCORE
Selbstliebe	
Ehrlichkeit mir selbst gegenüber	
Wille zum Erfolg	
Innerer Frieden	
Geistige Reife	
Fertigkeiten	
Talente	

	SCORE
Courage	
Bestimmung	
Einfühlungsvermögen	
Selbstvertrauen	

Wie hoch ist mein durchschnittliches Ergebnis bei der persönlichen Entwicklung?

Um Ihr Durchschnittsergebnis zu ermitteln, addieren Sie einfach alle Punkte zusammen und teilen Sie durch die Anzahl der Punkte in der Liste. Ignorieren Sie alle Elemente, für die Sie keine Punktzahl vergeben haben. Beispiel: Sie haben oben vier Eigenschaften bewertet. Sie haben die Punktzahlen 5, 2, 7 und 10 - das sind **24** (die Gesamtsumme) geteilt durch **4** (die Anzahl der Punkte). In diesem Fall ist der Durchschnitt **6**.

Persönliche
Entwicklung

Was ist meine Schlussfolgerung aus diesem Ergebnis? Woran möchte ich am meisten arbeiten?

Beziehungen und soziales Leben

Mit wem möchte ich zusammen sein?

Geben Sie diesem Lebensbereich eine Punktzahl, je nachdem, wie Sie ihn einschätzen:

Nachfolgend finden Sie Elemente, die Sie in Ihre Bewertung des Stands Ihrer persönlichen Entwicklung einbeziehen können. Sie müssen nicht alle diese Konzepte bewerten - geben Sie ihnen nur dann eine Note, wenn sie für Sie relevant sind. Sie können auch Elemente hinzufügen, die Sie für notwendig erachten.

SCORE	FEELING
10	Glücklich
9	Sehr gut
8	Gut
7	Zufrieden
6	Es ist OK
5	Akzeptabel
4	Nicht so gut....
3	Unzufrieden
2	Sehr unzufrieden
1	Unglücklich

	SCORE
Partnerschaft	
Kinder	
Eltern	
Brüder und Schwestern	
Größere Familie	
Enge Freunde	
Soziale Bekanntschaften	

	SCORE
Arbeitskollegen	
Enge Kollegen	
Berufliche Kontakte	
Nachbarn	

Was ist mein durchschnittliches Ergebnis für Beziehungen?

Um Ihr Durchschnittsergebnis zu ermitteln, addieren Sie einfach alle Punkte zusammen und teilen Sie durch die Anzahl der Punkte in der Liste. Ignorieren Sie alle Elemente, für die Sie keine Punktzahl vergeben haben. Beispiel: Sie haben oben vier Eigenschaften bewertet. Sie haben die Punktzahlen 5, 2, 7 und 10 - das sind **24** (die Gesamtsumme) geteilt durch **4** (die Anzahl der Punkte). In diesem Fall ist der Durchschnitt **6**.

Beziehungen

Was ist meine Schlussfolgerung aus diesem Ergebnis? Woran möchte ich am meisten arbeiten?

Lebensstil und Umgebung

Was empfinde ich für meine Umgebung?

Geben Sie diesem Lebensbereich eine Punktzahl, je nachdem, wie Sie ihn einschätzen:

Nachfolgend finden Sie Elemente, die Sie in Ihre Bewertung des Stands Ihrer persönlichen Entwicklung einbeziehen können. Sie müssen nicht alle diese Konzepte bewerten - geben Sie ihnen nur dann eine Note, wenn sie für Sie relevant sind. Sie können auch Elemente hinzufügen, die Sie für notwendig erachten.

SCORE	FEELING
10	Glücklich
9	Sehr gut
8	Gut
7	Zufrieden
6	Es ist OK
5	Akzeptabel
4	Nicht so gut
3	Unzufrieden
2	Sehr unzufrieden
1	Unglücklich

	SCORE
Startseite	
Umwelt in der Umgebung (z. B. Stadt, Ortschaft, Gebiet)	
Dinge, Besitztümer: (z.B. Auto)	
Nichtberufliche Aktivitäten	
Spaß	
Entspannung	
Soziale Aktivitäten (Vereine, Gruppen)	

	SCORE
Genug Zeit für das, was ich liebe	

Was ist mein durchschnittliches Ergebnis für Lifesyle & Surroundings?

Um Ihr Durchschnittsergebnis zu ermitteln, addieren Sie einfach alle Punkte zusammen und teilen Sie durch die Anzahl der Punkte in der Liste. Ignorieren Sie alle Elemente, für die Sie keine Punktzahl vergeben haben. Beispiel: Sie haben oben vier Eigenschaften bewertet. Sie haben die Punktzahlen 5, 2, 7 und 10 - das sind **24** (die Gesamtsumme) geteilt durch **4** (die Anzahl der Punkte). In diesem Fall ist der Durchschnitt **6**.

Lebensstil & Umgebung

Was ist meine Schlussfolgerung aus diesem Ergebnis? Woran möchte ich am meisten arbeiten?

Gesundheit und Äußeres

Wie möchte ich mich fühlen und aussehen?

Geben Sie diesem Lebensbereich eine Punktzahl, je nachdem, wie Sie ihn einschätzen:

Nachfolgend finden Sie Elemente, die Sie in Ihre Bewertung des Stands Ihrer persönlichen Entwicklung einbeziehen können. Sie müssen nicht alle diese Konzepte bewerten - geben Sie ihnen nur dann eine Note, wenn sie für Sie relevant sind. Sie können auch Elemente hinzufügen, die Sie für notwendig erachten.

SCORE	FEELING
10	Glücklich
9	Sehr gut
8	Gut
7	Zufrieden
6	Es ist OK
5	Akzeptabel
4	Nicht so gut
3	Unzufrieden
2	Sehr unzufrieden
1	Unglücklich

	SCORE
Allgemeine Gesundheit	
Körperliche Verfassung	
Fitness	
Geistiger Zustand	
Schlafverhalten	

	SCORE
Gesamterscheinungsbild	
Spezifische Elemente des Erscheinungsbildes (z. B. Zähne, Haare, Haut)	
Kleidung	
Gewicht	

Was ist mein durchschnittliches Ergebnis für Gesundheit und Aussehen?

Um Ihr Durchschnittsergebnis zu ermitteln, addieren Sie einfach alle Punkte zusammen und teilen Sie durch die Anzahl der Punkte in der Liste. Ignorieren Sie alle Elemente, für die Sie keine Punktzahl vergeben haben. Beispiel: Sie haben oben vier Eigenschaften bewertet. Sie haben die Punktzahlen 5, 2, 7 und 10 - das sind **24** (die Gesamtsumme) geteilt durch **4** (die Anzahl der Punkte). In diesem Fall ist der Durchschnitt **6**.

Gesundheit & Erscheinungsbild

Was ist meine Schlussfolgerung aus diesem Ergebnis? Woran möchte ich am meisten arbeiten?

Karriere & Berufsleben

Wie denke ich über meinen Beruf?

Geben Sie diesem Lebensbereich eine Punktzahl, je nachdem, wie Sie ihn einschätzen:

Nachfolgend finden Sie Elemente, die Sie in Ihre Bewertung des Stands Ihrer persönlichen Entwicklung einbeziehen können. Sie müssen nicht alle diese Konzepte bewerten - geben Sie ihnen nur dann eine Note, wenn sie für Sie relevant sind. Sie können auch Elemente hinzufügen, die Sie für notwendig erachten.

SCORE	FEELING
10	Glücklich
9	Sehr gut
8	Gut
7	Zufrieden
6	Es ist OK
5	Akzeptabel
4	Nicht so gut
3	Unzufrieden
2	Sehr unzufrieden
1	Unglücklich

	SCORE
Sinnhaftigkeit, Zweck	
Aktivitäten	
Enge Kollegen	
Manager/Betreuer	
Größeres Team	
Arbeitszeiten	
Arbeitsort / Umgebung	

	SCORE
Ich muss nicht oft tun, was ich nicht gerne tue....	
Struktur des Arbeitslebens	
Autonomie/Freiheit	
Spielraum für Wachstum und Entwicklung	
Niveau der Wertschätzung / Anerkennung	
Institutionelle Atmosphäre	

Wie hoch ist mein durchschnittliches Ergebnis für Career & Professional Life?

Um Ihr Durchschnittsergebnis zu ermitteln, addieren Sie einfach alle Punkte zusammen und teilen Sie durch die Anzahl der Punkte in der Liste. Ignorieren Sie alle Elemente, für die Sie keine Punktzahl vergeben haben. Beispiel: Sie haben oben vier Eigenschaften bewertet. Sie haben die Punktzahlen 5, 2, 7 und 10 - das sind **24** (die Gesamtsumme) geteilt durch **4** (die Anzahl der Punkte). In diesem Fall ist der Durchschnitt **6**.

Karriere

Was ist meine Schlussfolgerung aus diesem Ergebnis? Woran möchte ich am meisten arbeiten?

Finanzen

Geld, Sicherheit und Grad der Freiheit

Geben Sie diesem Lebensbereich eine Punktzahl, je nachdem, wie Sie ihn einschätzen:

Nachfolgend finden Sie Elemente, die Sie in Ihre Bewertung des Stands Ihrer persönlichen Entwicklung einbeziehen können. Sie müssen nicht alle diese Konzepte bewerten - geben Sie ihnen nur dann eine Note, wenn sie für Sie relevant sind. Sie können auch Elemente hinzufügen, die Sie für notwendig erachten.

SCORE	FEELING
10	Glücklich
9	Sehr gut
8	Gut
7	Zufrieden
6	Es ist OK
5	Akzeptabel
4	Nicht so gut
3	Unzufrieden
2	Sehr unzufrieden
1	Unglücklich

	SCORE
Laufendes Einkommen	
Aussichten auf Besserung	
Sicherheit eines kontinuierlichen Einkommens	
Versicherungen	
Pension	
Spielraum für zusätzlichen Verdienst (z. B. Nebenprojekte)	
Investitionen	

	SCORE
Vermögenswerte	
Reserven für Notfälle	

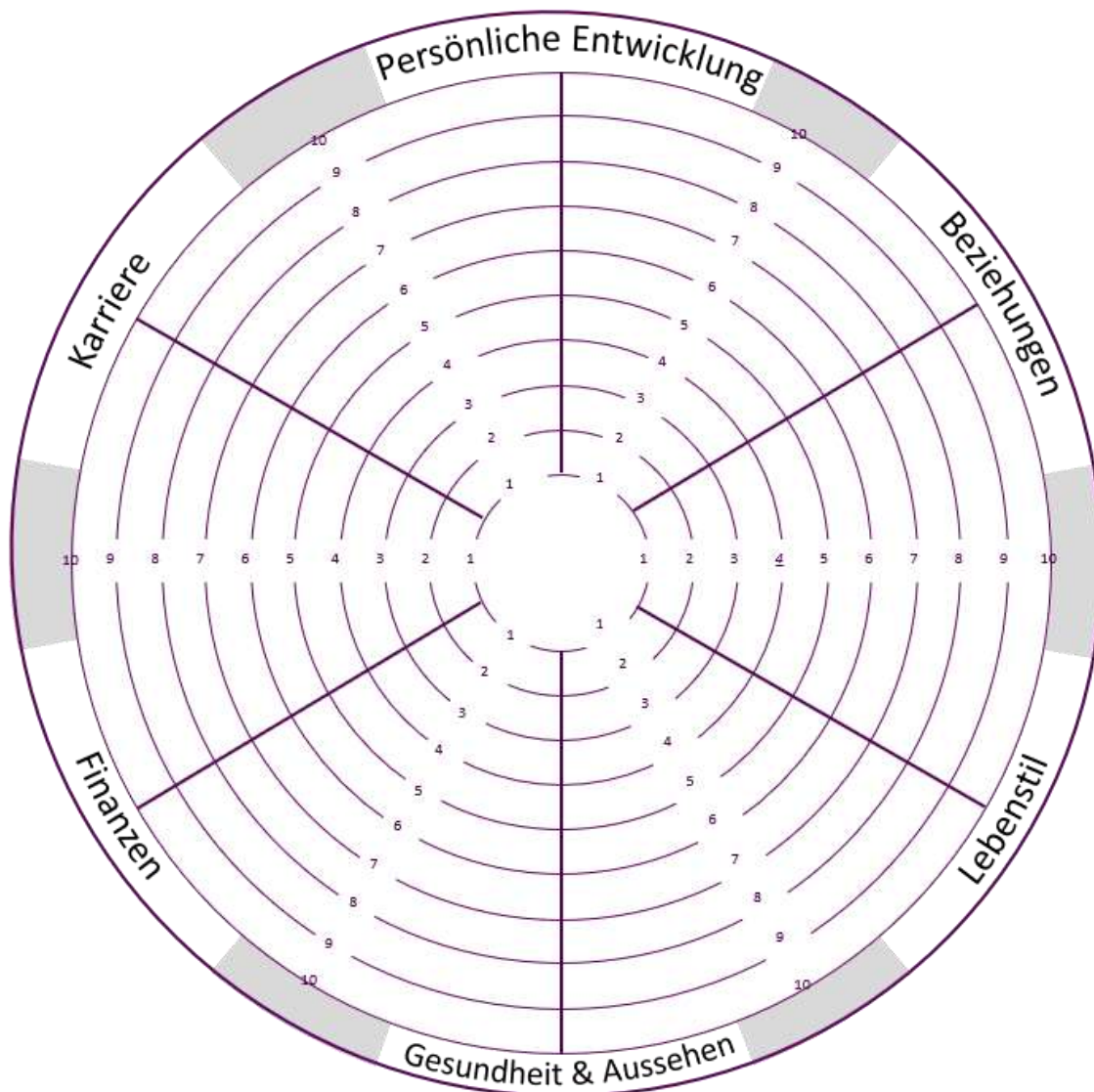
Wie hoch ist mein durchschnittliches Ergebnis für Career & Professional Life?

Um Ihr Durchschnittsergebnis zu ermitteln, addieren Sie einfach alle Punkte zusammen und teilen Sie durch die Anzahl der Punkte in der Liste. Ignorieren Sie alle Elemente, für die Sie keine Punktzahl vergeben haben. Beispiel: Sie haben oben vier Eigenschaften bewertet. Sie haben die Punktzahlen 5, 2, 7 und 10 - das sind **24** (die Gesamtsumme) geteilt durch **4** (die Anzahl der Punkte). In diesem Fall ist der Durchschnitt **6**.

Karriere

Was ist meine Schlussfolgerung aus diesem Ergebnis? Woran möchte ich am meisten arbeiten?

Ihr persönliches Life Audit Spidergram



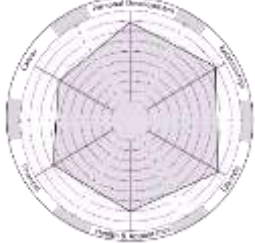
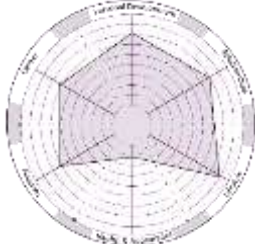
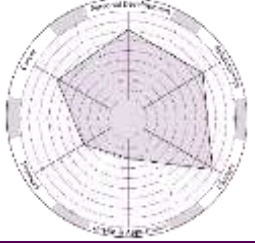
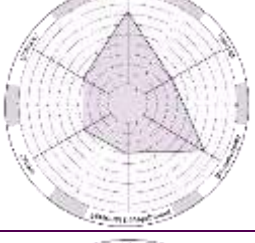

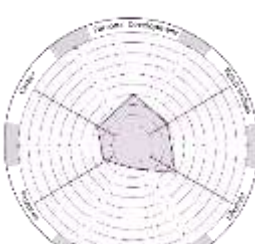
Persönliche Entwicklung	Beziehungen & Soziales Leben	Lebensstil & Umgebung	Gesundheit & Erscheinungsbild	Finanzen	Karriere & Beruf

Füllen Sie Ihr Life Audit Spidergram aus

1. Füllen Sie den Fragebogen auf den vorherigen Seiten aus
2. Berechnen Sie die Durchschnittswerte für jeden Lebensbereich
3. Markieren Sie sie auf den Linien, die zu den einzelnen Bereichen des Diagramms führen
4. Verbinden Sie die Punkte und füllen Sie die resultierende Form aus



Interpretation der Form Ihres Spidergramms

	<p>Alles ist gut oder besser: Hey - Das sind tolle Neuigkeiten! Nur ein Vorschlag: Gehen Sie die Fragen noch einmal durch, um sicherzugehen, dass Sie ganz ehrlich zu sich selbst waren. Wenn Sie mit Ihren Antworten immer noch zufrieden sind, können Sie sich auf die Bereiche konzentrieren, in denen Sie eine höhere Punktzahl erreichen wollen - und so von gut zu großartig kommen!</p>
	<p>Eine große Delle Ok - zumindest ist klar, worauf Sie Ihre Energien konzentrieren müssen. Aber vielleicht liegt die Lösung für die Verbesserung des Bereichs mit den niedrigen Punktzahlen in Aktivitäten, die Sie in einem anderen Lebensbereich ergreifen müssen.</p>
	<p>Zwei oder drei Bereiche mit niedriger Punktzahl Zumindest einige Elemente funktionieren gut, und dafür sollten Sie dankbar sein. Vielleicht müssen Sie Prioritäten setzen und gründlich darüber nachdenken, was an erster Stelle steht - manchmal hat die radikale Verbesserung nur eines Lebensbereichs einen Dominoeffekt auf alle anderen Bereiche.</p>
	<p>Nur ein oder zwei Lichtblicke Die Inspiration, die von diesen hoch bewerteten Bereichen ausgeht, kann eine gute Ausgangsbasis sein, um einen Plan zu erstellen, der alle Bereiche auf das gleiche Niveau bringt. Hier ist eine Prioritätensetzung sehr empfehlenswert!</p>
	<p>Nun... Alles ist irgendwie in Ordnung, könnte besser sein, denke ich. Das deutet darauf hin, dass es Ihnen gut tun würde, einige Zeit darüber nachzudenken, was Sie wirklich, wirklich wollen. Wir schlagen vor, dass Sie eine Vision Ihres idealen Lebens entwickeln - versuchen Sie es mit einer Visionstafel... Sie müssen sich nicht mit "OK" abfinden, vielleicht könnten Sie "wirklich gut" sein!</p>
	<p>In einem tiefen, dunklen Loch... Life Audit hat in allen Bereichen weniger als 4 Punkte?... Die Dinge sind im Moment sehr schwierig für Sie. Es könnte klug sein, sich darauf zu konzentrieren, nur einen Bereich zu verbessern... Es muss nicht der sein, der am meisten schmerzt. Wenn Sie nur einen Punkt um zwei Punkte verbessern können, werden Sie eine deutliche Verbesserung spüren. Wenn die Dinge so schwierig sind, ist es immer ratsam, sich umzuschauen und sich zu fragen, welche externe Hilfe Ihnen zur Verfügung stehen könnte. Buchen Sie eine Coaching-Sitzung oder suchen Sie sich eine therapeutische Aktivität.</p>

Der nächste Schritt

Sie haben einen wichtigen ersten Schritt getan, um Ihr Ziel zu erreichen: Sie haben ein klares Bild davon, wo Sie heute stehen. Der nächste Schritt besteht darin, dass Sie beginnen, für sich selbst eine Vision dessen zu definieren, was Sie wirklich wollen.

Wenn Sie Einzelheiten zu Ressourcen und Kursen erfahren möchten, die Ihnen dabei helfen, Ihr Traumleben zu verwirklichen, dann finden Sie hier zwei Schritte, die Sie sofort unternehmen können:

1. **Meiner Facebook-Gruppe beitreten**

Kommen Sie und schließen Sie sich einer Gruppe von Menschen an, die wie Sie daran interessiert sind, ganzheitlich erfolgreich zu sein!

Diskussion, Gemeinschaft und Inspiration sind nur einen Klick entfernt.

Suchen Sie in Facebook nach **Svenja Neupert: Fülle und Freiheit** und klicken Sie auf den Anmeldebutton, um beizutreten. Kurz darauf können Sie die Gruppe sehen.

2. **Tragen Sie sich in meine Mailingliste ein**

Bleiben Sie auf dem Laufenden über meine Sonderangebote, Live-Sitzungen mit Fragen und Antworten, Webinare und Programme, die Sie dazu inspirieren werden, den nächsten Schritt zu tun, um die Vision des Lebens zu verwirklichen, von der Sie zu träumen wagen.

3. **Kontaktieren Sie mich direkt**

Wenn Sie schneller vorankommen wollen, wenn Sie mit mir zusammenarbeiten wollen, um zu verstehen, wie Sie sich von dort, wo Sie sind, dorthin bewegen können, wo Sie sein wollen, können Sie mir eine Anfrage für einen Termin auf meiner Website: www.svenja-neupert.com schicken oder mir eine E-Mail schicken, in der Sie angeben, warum Sie mit mir arbeiten wollen: svenja@svenja-neupert.com Wenn Sie möchten, können Sie die Ergebnisse dieses Fragebogens als Ausgangspunkt für unser Gespräch mit einbeziehen.

Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören,



Svenja Neupert