

## Self-Check-In

### Die 5 Säulen einer ausgeglichenen und stabilen hochsensiblen Persönlichkeit

<b>Gesundheit &amp; körperliches Wohlergehen</b>	<b>Soziale Beziehungen &amp; Gesellschaft</b>	<b>Arbeit, Leistung, Effizienz</b>	<b>Materielle Sicherheit &amp; finanzielle Ressourcen</b>	<b>Werte, Visionen &amp; Sinn</b>
Ausreichend Schlaf?	Zufrieden mit Beziehungsstatus?	Zufrieden mit Job?	Einkommen deckt Ausgaben?	Kennst du deine Bedürfnisse?
Genügend Bewegung?	Zufrieden mit Freundschaften?	Zufrieden mit Arbeitszeit?	Sparmöglichkeiten?	Weißt du, was du willst im Leben?
Ausgewogene Ernährung?	Verhältnis zu Eltern auf Augenhöhe?	Zufrieden mit eigener Leistung?	Rücklagen für Notfälle?	Fühlst du dich mit dir selbst verbunden?
Ausreichendes Trinken?	Authentizität bei Treffen mit Menschen?	Belastbarkeit?	Zufrieden mit Lebensstandard?	Kennst du deine Werte?
Zufrieden mit Sexleben?	Kommunikation von Grenzen und Bedürfnissen klar?	Eigenverantwortung übernehmen?	Zufrieden mit Wohnsituation?	Hast du Visionen für deine Zukunft?
Beschwerdefrei?	Nein sagen geht?	Entscheidungsfähigkeit?	Zufrieden mit Mobilität?	Verfolgst du bereits deinen Lebensweg?
Stressfrei?	Gutes Verhältnis mit Chefs/ Kollegen?	Hilfe in Anspruch nehmen können?	Finanzielle Stabilität und Sicherheit?	Erfüllst du deine eignen Erwartungen?
Sorgenfrei?	Teamarbeit möglich?	Umsetzungsfähigkeit?	Zufrieden mit Konsum, Luxus und Möglichkeiten?	Kannst du mal nichts tun und einfach sein?
Ausgeglichen?	Konflikte können gelöst werden?	Fähigkeit Verantwortung abzugeben?	Altersvorsorge?	Vertraust du dir selbst und anderen?
Drogen und Koffeinfrei?	Kritikfähigkeit und Umgang damit ok?	Regelmäßige Weiterbildung?	Investitionen? Geldanlage? Vermögensaufbau?	Fühlst du dich gut genug?

Geh mal in Ruhe für dich jede Säule mit den jeweiligen 10 Unterkategorien durch. Horche tief in dich hinein und sei 100% ehrlich zu dir selbst, ob du die Frage bestätigen und als erfüllt ankreuzen kannst. Betrachte jede einzelne Säule: Wie stabil steht jede Säule von 0-10 Punkten? Welche Säulen stehen stabil? Welche instabil?