

Was gibt es in Ihrem Leben, da draußen vor der Immunmauer, an schönen Dingen? Was macht Spaß? Welche Menschen bringen Ihnen Freude? Wo schlägt Ihr Gute-Laune-Bär regelrechte Purzelbäume?

Gehen Sie wie folgt vor:

1. **Sortieren Sie nach Priorität (Prio):** Das, was Ihnen am meisten Freude bereitet, steht ganz oben.
2. Sobald die Gute-Laune-Dinge in die Liste eingetragen sind, **geben Sie in der Spalte „Spaß-Skala“ an**, wieviel Freude Ihnen das jeweilige Thema bringt.

Spaß-Skala:

0 = das Thema ist spaßneutral – weder lustig, noch nervig

10 = das Thema bereitet Ihnen einen enormen Spaß und bringt Ihnen sehr viel Freude

3. **Bei der „Inanspruchnahme-Skala“** geht es darum, wieviel Lebenszeit und Raum das Thema in Ihrem Leben einnimmt.

Inanspruchnahme-Skala:

0 = das Thema nimmt nur sehr wenig Lebenszeit in Anspruch

10 = das Thema nimmt in Ihrem Leben sehr viel Zeit und Raum in Anspruch

Prio	Thema	Spaß-Skala (0 – 10)	Inanspruchnahme-Skala (0 – 10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Auswertung:

Sehen Sie sich das, was Ihnen Freude bringt, an und überlegen Sie, ob Sie den Freude-Themen mehr Raum in Ihrem Leben geben können. Schaffen Sie es im Laufe der Zeit, Belastungsthemen zunehmend gegen Freude im Leben auszutauschen? Das wäre Life-Performance „at its best“, wie wir Schwaben sagen. Mehr Gesundheit folgt glücklicher machenden Umständen oft auf dem Fuße!

Alles Weitere hierzu im Buch „Der Gesundheitsguide für Therapievelfalt“