

Welcher Alltagsmist stapelt sich bei Ihnen vor der Immunmauer?

Gehen Sie wie folgt vor:

1. **Sortieren Sie nach Priorität (Prio):** Das, was Sie am meisten belastet, steht ganz oben.
2. Sobald der Alltagsschmodder in die Liste eingetragen ist, geben Sie in der Spalte „Nerv-Skala“ an, **wie sehr Ihnen das jeweilige Thema auf den Senkel geht.**

Nerv-Skala: 0 = das Thema nervt nicht, es ist nicht negativ belegt
10 = das Thema nervt, stresst und belastet Sie extrem

3. Bei der „Inanspruchnahme-Skala“ geht es darum, **wieviele 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	Nerv-Skala (0 – 10)	Inanspruchnahme-Skala
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Auswertung:

Sehen Sie sich das, was Sie belastet, einfach mal an. Lassen Sie es in Ruhe auf sich wirken. Überlegen Sie sich anschließend, ob das alles in Ihrem Leben so sein muss. Machen Sie sich danach zu jedem Belastungsthema Gedanken, ob es Möglichkeiten zur Verbesserung gäbe. Gehen Sie es an!