

# Stimmungsmanagement



## Sinn

Mein Leben bietet mir im beruflichen und privaten Bereich viele Entfaltungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Sinn

Mein Leben bietet mir im beruflichen und privaten Bereich viele erfüllende und glückliche Momente.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Erfolg und Ziele

Ich feiere meine Erfolge.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## Erfolg und Ziele

Ich verfolge meine eigenen Ziele, anstatt mich ständig mit anderen Menschen zu vergleichen.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Erfolg und Ziele

Ich habe schriftlich formulierte lang-, mittel- und kurzfristige Ziele sowohl für den beruflichen, als auch für den privaten Bereich.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Erfolg und Ziele

Ich gestalte mein Umfeld so, dass Flow-Erlebnisse möglich sind.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## Umfeld

Ich bin überwiegend von Menschen umgeben, die ich mag und mit denen ich gerne Zeit verbringe.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## U m f e l d

Ich achte darauf, Menschen zu meiden, die mich Kraft kosten.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Balance

Ich habe ausreichend Zeit für mich.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## Balance

Ich tanke in meiner Freizeit/mit meinen Hobbys ausreichend Kraft.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Balance

Ich ernähre mich ausgewogen und achte darauf, was für meinen Körper bekömmlich ist.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## Balance

Ich habe ausreichend Bewegung, treibe häufig Sport und bin regelmäßig an der frischen Luft.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Balance

Ich kann meine Individualität/meine Begabungen auch in der Arbeit ausleben.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## Balance

Ich habe ausreichend qualitative Zeit für meine Familie.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:

## Balance

Ich pflege Freundschaften und halte Kontakt zu wichtigen Freunden.

☐ Trifft gar nicht zu ☐ Trifft zum Teil zu ☐ Trifft voll und ganz zu

Handlungsbedarf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Notizen und Bemerkungen:



## Wir unterstützen Sie

Wer ein Ziel erreichen will, braucht eine anhaltend starke Motivation. Eine innere Kraft, die es möglich macht, auch über einen längeren Zeitraum ein Ziel zu verfolgen. Mit den »persönlichen und unternehmerischen Planungstagen« als Einzeltermin oder während der »Unternehmer-Ausbildung« bzw. der »Führungskräfte-Ausbildung« unterstützen wir Sie dabei. Weitere Informationen zu den Planungstagen finden Sie [hier](#).

Wir unterstützen Sie



Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch jederzeit telefonisch unter

☎ +49(0)9232/601-0 oder per Mail an  
✉ volkmar.helfrecht@helfrecht.de zur Verfügung.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Ihr  
Volkmar Helfrecht und das gesamte HelfRecht-Team