



# LEBENSREGELN DEFINIEREN

## WIE GEHT MAN VOR?

Wer sich an eine eigene Lebensregel heranwagen möchte, kann die einzelnen Bereiche mit folgenden drei Schritten durcharbeiten:

### 1. BESTANDSAUFNAHME

Wo und wie findet sich dieser Bereich bereits in meinem Leben – in einer positiven oder negativen Weise?

### 2. ZIELSETZUNG

Wer möchte ich in Christus sein?  
Formulieren Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich!

### 3. LEBENSREGEL FORMULIEREN

Welche Praktiken könnte ich in meinem Leben einführen, um dieses Ziel zu erreichen – täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich?

## LEBENSBEREICHE

- MENTALE GESUNDHEIT
- BEZIEHUNGSPFLEGE
- KÖRPERWELT
- BERUFUNG
- GEISTLICHES LEBEN
- FINANZEN

## BEREICH

### BESTANDSAUFNAHME:

### ZIEL-IDENTITÄT:

### TÄGLICH:

### WÖCHENTLICH:

### MONATLICH:

### JÄHRLICH: