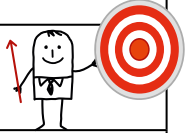


Lebensweg:

In diese Tabelle können Sie bis zu drei Lebens-Werte auf einem Lebensweg eintragen und jedem Lebens-Wert auch jeweils drei Ziele zuordnen. Die Anzahl der Lebens-Werte und der daraus abgeleiteten Ziele ist willkürlich gewählt. Weniger Werte und Ziele sind natürlich möglich und wenn Sie noch mehr haben, entwerfen Sie einfach selbst eine größere Tabelle.

Lebens-Wert:	Ziel:
	Ziel:
	Ziel:
Lebens-Wert:	Ziel:
	Ziel:
	Ziel:
Lebens-Wert:	Ziel:
	Ziel:
	Ziel:





2

In diese Tabelle können Sie bis zu drei Lebens-Werte auf dem **Lebensweg V: „Gesundheit, körperliches Wohlbefinden, Diabetes“** eintragen und jedem Lebens-Wert auch jeweils drei Ziele zuordnen. Die Anzahl der Lebens-Werte und der daraus abgeleiteten Ziele ist willkürlich gewählt. Weniger Werte und Ziele sind natürlich möglich und wenn Sie noch mehr haben, entwerfen Sie einfach selbst eine größere Tabelle.

Lebens-Wert:	Ziel:
	Ziel:
	Ziel:
Lebens-Wert:	Ziel:
	Ziel:
	Ziel:
Lebens-Wert:	Ziel:
	Ziel:
	Ziel:





Lebens-Wert:

In diese Tabelle können Sie einem Lebens-Wert auf dem **Lebensweg V: „Gesundheit, körperliches Wohlbefinden, Diabetes“** drei Ziele zuordnen. Die Anzahl der Ziele ist willkürlich gewählt. Weniger Ziele sind natürlich möglich, und wenn Sie mehr haben, entwerfen Sie einfach selbst eine größere Tabelle.

Ziele:	Barrieren:	Überwindungsversuche:	Kurzfristiger Effekt*:	Langfristiger Effekt*:	Fazit:
					



1. Wählen Sie weitere drei **Lebens-Werte** aus.
2. Schreiben Sie für jeden der drei richtungsweisenden Lebens-Werte mindestens ein konkretes, erreichbares **Ziel** auf, das Sie erreichen wollen.
3. Was können Sie ganz konkret **tun**, um dem jeweiligen Ziel zumindest einen kleinen Schritt näher zu kommen?
4. Welche **Barrieren** sehen Sie bei der Umsetzung? Welche Gedanken und Gefühle könnten Ihr geplantes zielgerichtetes Tun vereiteln? Sind Sie bereit, diese Gedanken und Gefühle in Kauf zu nehmen, um Ihre Ziele zu erreichen, auch wenn es unangenehm ist?

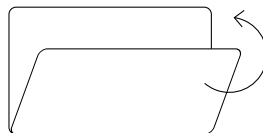
Lebens-Wert:	Ziele:	Handlung:	Barrieren*:
		A small version of the cartoon character from the top left, holding up a large, light green hand with fingers spread.	

- B** Bewertung von Gefühlen oder Körperempfindungen → **A**
- R** Rechtfertigungen für das Unterlassen engagierten Handelns → **D**
- A** Abkaufen – Ich kaufe mir meine Gedanken ab, lasse mich von ihnen einwickeln → **D**
- V** Vermeidung von „inneren Ereignissen“ → **A**

Akzeptieren und Annehmen – meine besten Techniken:

Meine besten **D**efusions-Techniken:

Achim Stenzel: Diabetes akzeptieren und Motivation gewinnen © Kirchheim-Verlag



Vorlage kopieren oder ausdrucken, ausfüllen, ausschneiden, und zum praktischen Scheckkartenformat zusammenfalten.

Download unter: <https://www.kirchheim-shop.de>

Lebensweg I
Freizeitaktivitäten, Projekte

W Z

Lebensweg II
Gesellschaftliches bzw. ehrenamtliches Engagement

W Z

Lebensweg III
Lernen, Kurse, Bildung, Persönlichkeitsentwicklung

W Z

Lebensweg X
Elternschaft, Vater-/Mutterrolle

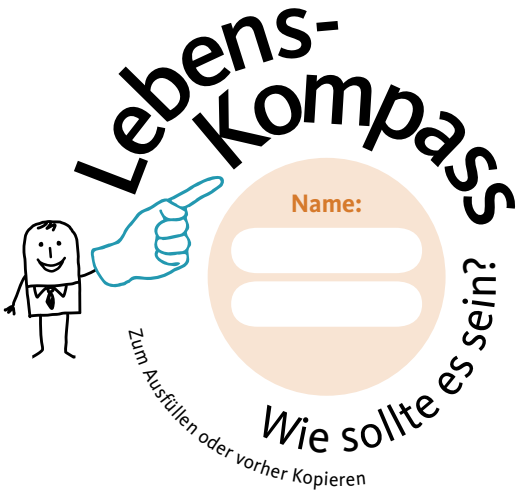
W Z

Lebensweg IV
Spiritualität, Glauben

W Z

Lebensweg IX
Herkunftsfamilie, Verwandtschaft

W Z



Lebensweg V
Gesundheit, körperliches Wohlbefinden, Diabetes

W Z

Lebensweg VIII
Partnerschaft, Ehe

W Z

Lebensweg VII
Beruf, Arbeit, Karriere

W Z

Lebensweg VI
Soziales Netzwerk, Freunde, Bekannte

W Z



W Wichtigkeit dieses Lebens-Wertes von 0-10

Z Zufriedenheit mit der Annäherung an diesen Lebens-Wert von 0-10