

## Selbstverpflichtungen

Selbstverpflichtungen sind dauerhafte Veränderungen der Lebensqualität. Sie unterscheiden sich dabei von Zielen. Ein Ziel enthält einen festgesetzten Zeitpunkt, an dem es entweder erfüllt ist oder nicht. Ziele sind messbar und spezifisch. Zum Beispiel: Entweder Sie haben Ihr Einkommen bis September 20XX um 30% erhöht oder nicht. Eine Selbstverpflichtung ist nicht messbar. Sie hat mit einem Status oder einem Zustand des Seins zu tun, den Sie in Ihrem Leben erreichen möchten. Zum Beispiel: Ich verpflichte mich dazu, meine Arbeit als Freude und Form des persönlichen Ausdrucks anzusehen.

Benutzen Sie das Rad des Lebens als Leitfaden, um zu sehen, zu welchen Veränderungen Sie sich in den folgenden Lebensbereichen verpflichten können.

### Meine Selbstverpflichtungen:

Beruf

---

---

Finanzen

---

---

Gesundheit

---

---

Freunde & Familie

---

---

Lebensgefährte/-in

---

---

Persönliches Wachstum

---

---

Vergnügen & Erholung

---

---

Physische Umgebung