

Frei erfundenes Beispiel. So könnte Ihr ausgefüllter Bogen aussehen.

Selbstbild und Idealbild. Datum 17. Januar 2021

Schätzen Sie Ihre augenblickliche Situation ein, und vergleichen Sie diese mit Ihrem Wunschbild.

1. Schritt: Wie ist Ihre augenblickliche Situation – Ihre Selbsteinschätzung? - **S**. Danach:

2. Schritt: Wie sollte es sein, damit Sie mit Ihrem Leben zufrieden sind? Idealbild - **I**

	Nein					Ja		Differenz
	1	2	3	4	5	6		
Beispiel: Bist du modisch angezogen?			S		I			2
Beispiel: Bis du gerade ausgeschlafen?		S				I		4
Magst du dich?				S		I		2
Wirst du gemocht?			S		I			2
Bist du ausgeglichen?					SI			
Wirst du geliebt?			S		I			2
Liebst du?			S	I				1
Kümmerst du dich?				S		I		2
Pflegst du dich?			S			I		3
Ausbildung, Beruf, das Richtige?		S			I			3
Einkommen angemessen?				S		I		2
Bist du gesund?						SI		
Deine Träume – wurden sie wahr?		S			I			3
Hast du Mut?				SI				
Bist du offen und herzlich?		S	I					1
Bist du gern mit dir allein?					SI			
Bist du gern mit vielen zusammen?						SI		
Hast du dich im Griff?		S			I			3
Bist du kompetent?			S	I				1
Genießt du dein Leben?				S	I			1
Bist du verlässlich?		S		I				2
Bist du kreativ?					SI			
Kann das so weiter gehen?			S		I			2
Planst du deine Zukunft?	S				I			4
eigene Frage								
eigene Frage								