

Lebensqualität und Zeitmanagement

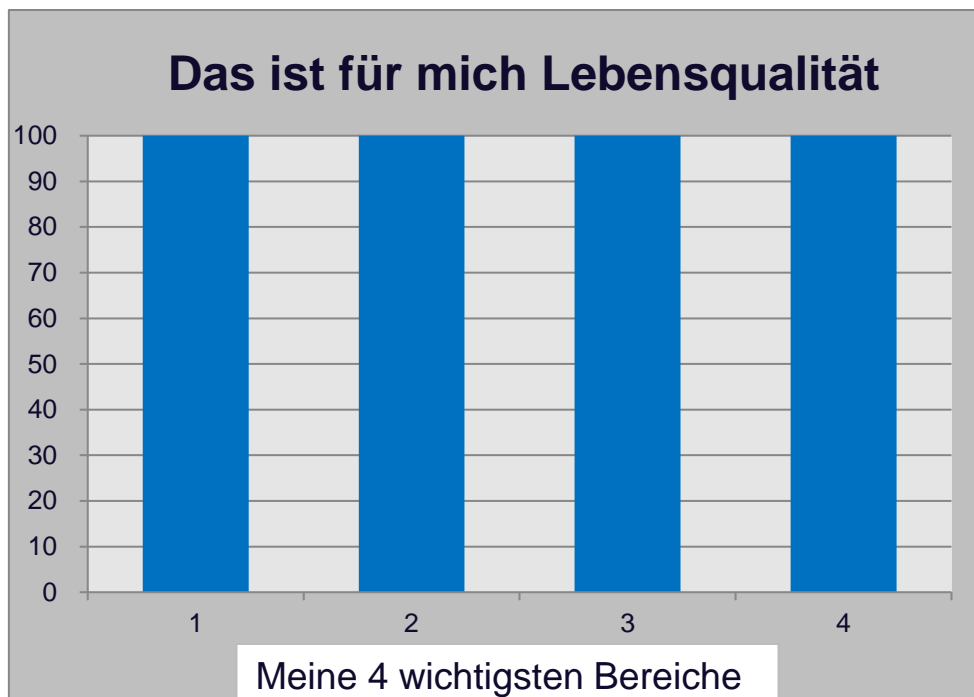
25 Jahre Biolandbau Luzern

Rothenburger Biohof – Familie Krummenacher

22. November 2023

Ernst Flückiger, www.inforama.ch

1. Meine Lebensqualität



1. _____

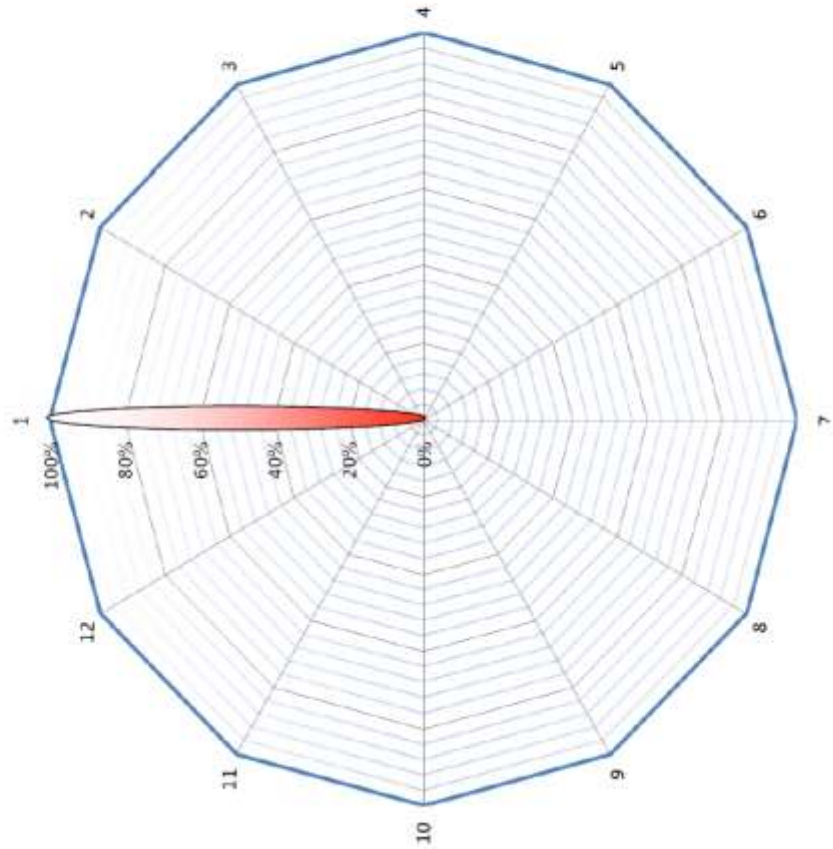
2. _____

3. _____

4. _____

2. Mein Lebensprofil

Mein Lebensprofil



Meine 12 wichtigsten Bereiche

- 1 Freude auf den neuen Tag beim Aufstehen
- 2 Ehe/Partnerschaft/Familie
- 3 Freundeskreis
- 4 Gesundheit
- 5 Hobbys/Freizeit
- 6 Arbeitsvolumen
- 7 Finanzen
- 8 Geschäftspartner/Mitarbeiter/Vorgesetzte
- 9 Zukunftsperspektiven des Betriebes
- 10 Politische Ämter/Vereine usw.
- 11 _____
- 12 _____

100 % bedeutet: Es geht mir diesbezüglich sehr gut!

3. Meine Energiebilanz wahrnehmen

«Häreluege»

- *Welche Aktivitäten, Begegnungen und...geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und Lebensenergie?*

- *Was zehrt an meinen Kräften, meiner Energie und «geht mir an die Substanz?»*

- **Meine Power-Ladestationen**

Ich definiere 3 «Ladestationen», wo ich Energie tanken kann.

Ich halte fest, wann und wie ich sie in den nächsten 4 Wochen anzapfen will

4. Das nehme ich heute mit und setze es um

1. _____

2. _____

3. _____
