



**LEVEL <sup>+</sup>UP**  
Du hast Potenzial

Teilen wir unser Leben in vier Bereiche (Mental, Gesundheit, Sozial, Business) auf, können wir 100% unserer Energie auf diese Felder verteilen. Die Frage ist: Was passiert, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten? Fokussierst du dich auf einen Bereich zu stark, wird ein anderer vernachlässigt.

Die folgende Analyse ist der Einstieg in die Arbeit mit den vier Balance-Feldern.

---

## **DIE VIER BALANCE-FELDER**

Trage ein:

Was tust du, um das jeweilige Feld mit Sinn zu füllen?

Wie viel Zeit nutzt du pro Tag für den jeweiligen Bereich?

### **MENTAL (Was tust du für dich?)**

---

---

---

---

### **Gesundheit (Was tust du, um dich Gesund zu halten?)**

---

---

---

---



**LEVEL+JP**  
Du hast Potenzial

**Sozial (Was tust du für andere?)**

---

---

---

---

**Business (Was tust du, um geschäftlich voranzukommen?)**

---

---

---

---