

SENTIA 360° – Mein Selbstcheck

Standort erkennen. Ausrichtung klären.

Eine Einladung zur persönlichen Selbstreflexion

SENTIA 360° ist ein Raum für bewusste Selbstwahrnehmung.

Dieser Selbstcheck lädt dich ein, einen Moment innezuhalten und den Blick auf dich selbst zu richten – auf dein Leben, deine Themen und das, was dich aktuell bewegt.

Es geht hier nicht um Analyse, Bewertung oder schnelle Lösungen. Und es geht auch nicht um andere Menschen oder Beziehungen. Im Mittelpunkt stehst du.

Viele Veränderungsprozesse – im Beruf, im Privatleben oder in Beziehungen – beginnen mit einer ehrlichen Standortbestimmung bei sich selbst. SENTIA 360° unterstützt dich dabei, erste Klarheit zu gewinnen und innere Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Wie du mit diesem **Selbstcheck** arbeiten kannst

Nimm dir für diesen Selbstcheck einen ruhigen Moment. Du brauchst keine Vorbereitung, kein Vorwissen und kein Ziel.

Arbeite intuitiv und ohne Anspruch auf Perfektion.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Dieser Selbstcheck ist bewusst leicht gehalten. Er soll Orientierung geben – nicht Tiefe erzwingen. Alles Weitere darf sich später im Gespräch entwickeln.

SENTIA 360° - das Lebensrad – ein erster Überblick

Das Lebensrad bildet verschiedene Bereiche deines Lebens ab. Sie stehen gleichwertig nebeneinander und beeinflussen sich gegenseitig. Bitte ordne dich in jedem Bereich so ein, wie es sich im Moment für dich anfühlt.

Die Anwendung zeigt dir auf einen Blick, wie stimmig sich verschiedene Lebensbereiche für dich aktuell anfühlen.

Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 bis 10.

1 = wenig stimmig | 10 = sehr stimmig.

Lebensbereiche:

Beziehung & Partnerschaft

Gesundheit & Körper

Familie & Freundschaften

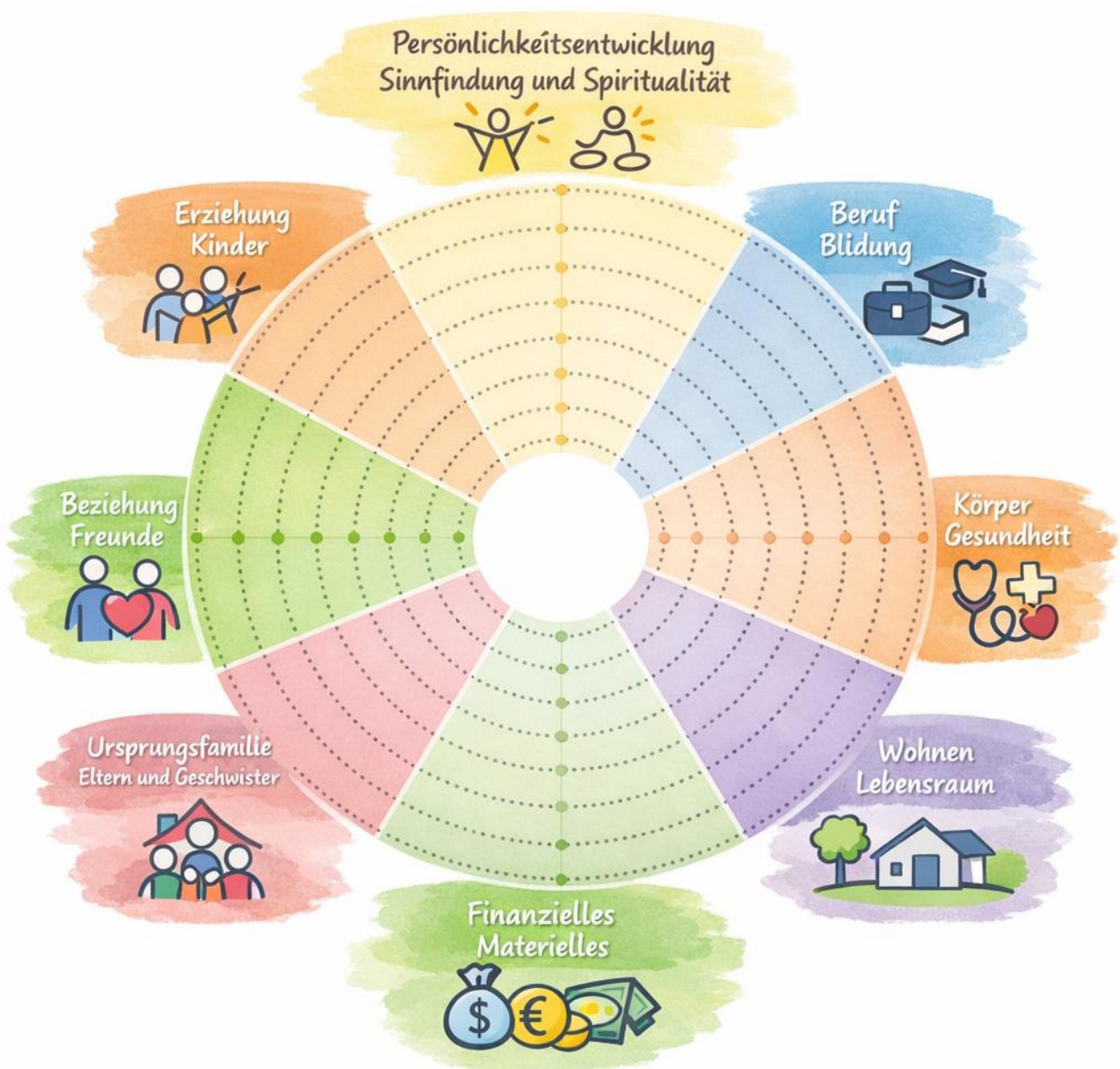
Freizeit & Erholung

Beruf & Berufung

Persönliche Entwicklung

Finanzen & Sicherheit

Sinn & Spiritualität



Erste Reflexion – ohne Bewertung

Nimm dir für jeden Lebensbereich Zeit. Schreibe so viel oder so wenig, wie für dich stimmig ist.

Persönlichkeitsentwicklung / Sinn

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Beruf / Bildung

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Körper / Gesundheit

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Wohnen / Lebensraum

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Finanzen / Materielles

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Ursprungsfamilie (Eltern / Geschwister)

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Beziehungen / Freundschaften

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Erziehung / Kinder (falls relevant)

Was erlebe ich in diesem Bereich aktuell als stimmig oder stärkend?

Was belastet mich, fehlt oder fühlt sich unausgeglichen an?

Was wünsche ich mir für diesen Bereich in den kommenden Jahren?

Vielleicht zeigt sich ein Wunsch nach **Klarheit**. Vielleicht ein Bedürfnis nach **Ordnung**, Entlastung oder **Neuorientierung**. Vielleicht auch einfach das **Bedürfnis**, gehört zu werden.

Viele Menschen merken an diesem Punkt:

Allein weiterdenken ist möglich – gemeinsam sortieren oft hilfreicher.

Einladung ins Gespräch

Wenn du deine Erkenntnisse vertiefen, Zusammenhänge besser verstehen oder nächste Schritte klären möchtest, begleite ich dich gern im Gespräch.

SENTIA 360° versteht sich dabei nicht als Methode, sondern als Orientierung:

ein bewusster Blick auf dich selbst – als Grundlage für Entwicklung, Klarheit und stimmige Beziehungen.