



PRÄSENTIERT

Peak's

DEIN LEBEN IM FOKUS:
EINE ZUKUNFTSVISION
ARBEITSBUCH



Dein Wellness-Quotient: **VERBINDEN**

WOCHE 2: 23. Mai 2020

Die Fähigkeit, gesunde Wege zu finden, um uns mit uns selbst und anderen zu **verbinden**, kann die Geborgenheit und die Sicherheit während dieser Pandemie erhöhen und uns helfen, die gesteigerten Emotionen, die wir alle fühlen, erfolgreich zu steuern. Ob zusammen oder alleine, soziale Distanzierung bietet die Möglichkeit, unsere Beziehungen zurückzusetzen oder wieder aufzunehmen, während wir zuhause sind.

Anleitung:

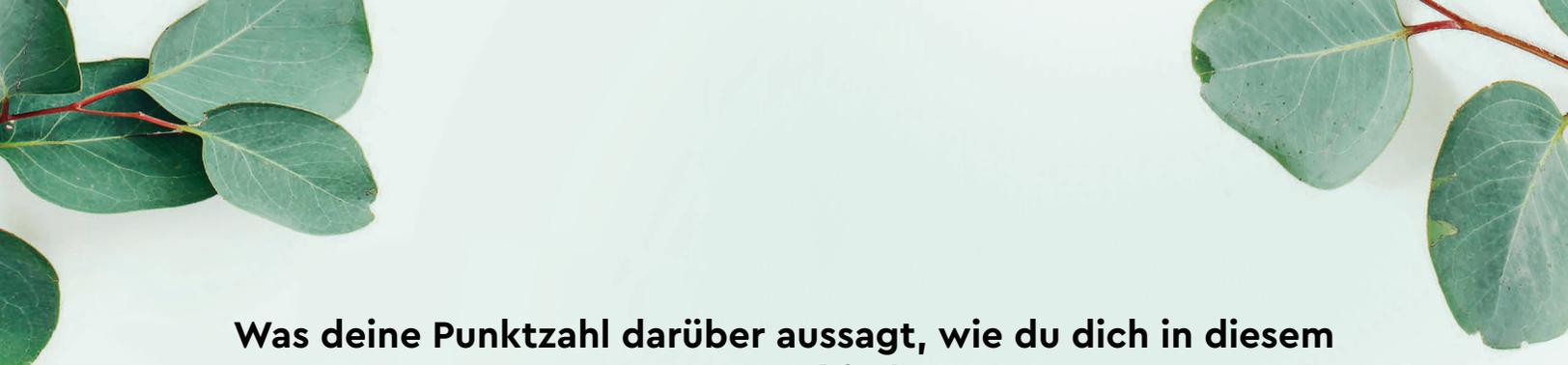
Um deinen Verbindungsquotienten zu bestimmen, überlege, wie genau jede Aussage dich zu diesem Zeitpunkt beschreibt, und wähle eine Punktzahl zwischen 1 und 4 aus:

- 1 – Das bin ich überhaupt nicht.
- 2 – Das bin ich manchmal.
- 3 – Das bin ich oft.
- 4 – Das bin ich!

- 1. Ich habe das Gefühl, dass die Beziehungen in meinem Leben derzeit immer stärker werden.
- 2. Ich finde Wege, um mit Gemeinschaften in Verbindung zu bleiben, die mir wichtig sind, wie meiner erweiterten Familie, meiner Nachbarschaft, meinem Gotteshaus oder meinem Fitnessstudio.
- 3. Ob ich in einem Single-Haushalt oder mit anderen zusammen lebe, ich nutze diese Zeit, um meine Beziehung zu mir selbst zu stärken.
- 4. Wenn ich mit der Angst und Furcht eines Menschen konfrontiert werde, wähle ich Mitgefühl gegenüber Kritik oder Ungeduld.
- 5. Ich versuche, anderen zu helfen, die mehr Probleme haben als ich, selbst wenn es nur darum geht, Lebensmittel vor ihrer Haustür abzuliefern oder eine Nachricht an einen besorgten Freund zu senden.

Wertung:

Addiere deine Punktzahlen und schreibe die Summe hier hin:



Was deine Punktzahl darüber aussagt, wie du dich in diesem Moment verbindest:

5–8:

Du fühlst dich wahrscheinlich isoliert, egal ob du mit anderen Menschen zusammenlebst oder nicht. Welche kleinen Schritte kannst du unternehmen, um andere zu erreichen und Gemeinsamkeiten zu finden?

9–12:

Du hast einige Versuche unternommen, deine Beziehungen zu stärken, aber es gibt Raum für Wachstum. Wie kannst du mehr Möglichkeiten schaffen, dich mit den bereits vorhandenen Kontakten zu verbinden und darauf aufzubauen?

13–17:

Dein soziales Netzwerk ist lebendig und gut, aber du kannst es auf die nächste Ebene bringen. In welche Beziehung möchtest du insbesondere mehr Energie stecken?

18–20:

Inklusiv, substanziell, nachdenklich arbeitest du an deinen Beziehungen. Gibt es eine isolierte Person in deinem Leben, die du mehr in deinen Kreis einschließen könntest?

Reflektieren und erneuern

Welches Wort kann deine Art, dich mit anderen zu verbinden, stärken?

Schreibe es auf und denke diese Woche daran:

Welche Kleinigkeit kannst du jeden Tag tun, um dein Wort und deine Art, dich mit anderen zu verbinden in die Tat umzusetzen?