Unten aufgeführt finden Sie Lebensbereiche, die für einige Menschen wichtig sind. Wir befassen uns mit Ihrer Lebensqualität in **jedem dieser Bereiche**.

1. In einem ersten Schritt schätzen Sie bitte die persönliche Wichtigkeit für jeden der folgenden zehn Lebensbereiche ein. Markieren Sie dafür das entsprechende Kästchen unter der Zahl. **Dabei bedeutet 1 „gar nicht wichtig“ und 10 bedeutet „sehr wichtig“.** Ob oder wie wichtig ein Lebensbereich ist, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Markieren Sie die Wichtigkeit deshalb nach Ihren ganz persönlichen Maßstäben. Wenn Sie damit fertig sind, verbinden Sie die Kreuze zu einer Linie.
2. Nehmen Sie sich als nächstes bitte einen Stift in einer anderen Farbe. Im zweiten Schritt geht es um Ihre Einschätzung, wie stark Ihr Verhalten **in der vergangenen Woche** mit Ihren Werten im Einklang stand. Dabei geht es weder um den Idealzustand noch darum, wie andere Ihr Verhalten bewerten würden. Fast alle Menschen verhalten sich in manchen Lebensbereichen mehr und in anderen weniger in Einklang mit ihren Werten. Ebenso fällt es uns zu manchen Zeiten leichter oder schwerer als zu anderen. Es geht also nur um Ihre persönliche Einschätzung der letzten Woche. **Hierbei bedeutet 1 „gar nicht im Einklang mit meinen Werten“ und 10 „vollkommen im Einklang mit meinen Werten“.** Bitte verbinden Sie zum Schluss auch diese Werte mit einer Linie.

Lebensbereich	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1. Familie										
2. Ehe, Partnerschaft, Liebesbeziehungen										
3. Elternschaft, Kindererziehung										
4. Freundschaft, soziale Kontakte										
5. Arbeit, Beruf										
6. Bildung, persönliche Weiterentwicklung										
7. Freizeit, Spaß, Erholung,										
8. Spiritualität										
9. Engagement, Einsatz für Gemeinwohl/Umwelt										
10. Gesundheit, körperliches Wohlbefinden										

Vielen Dank für das Ausfüllen!