

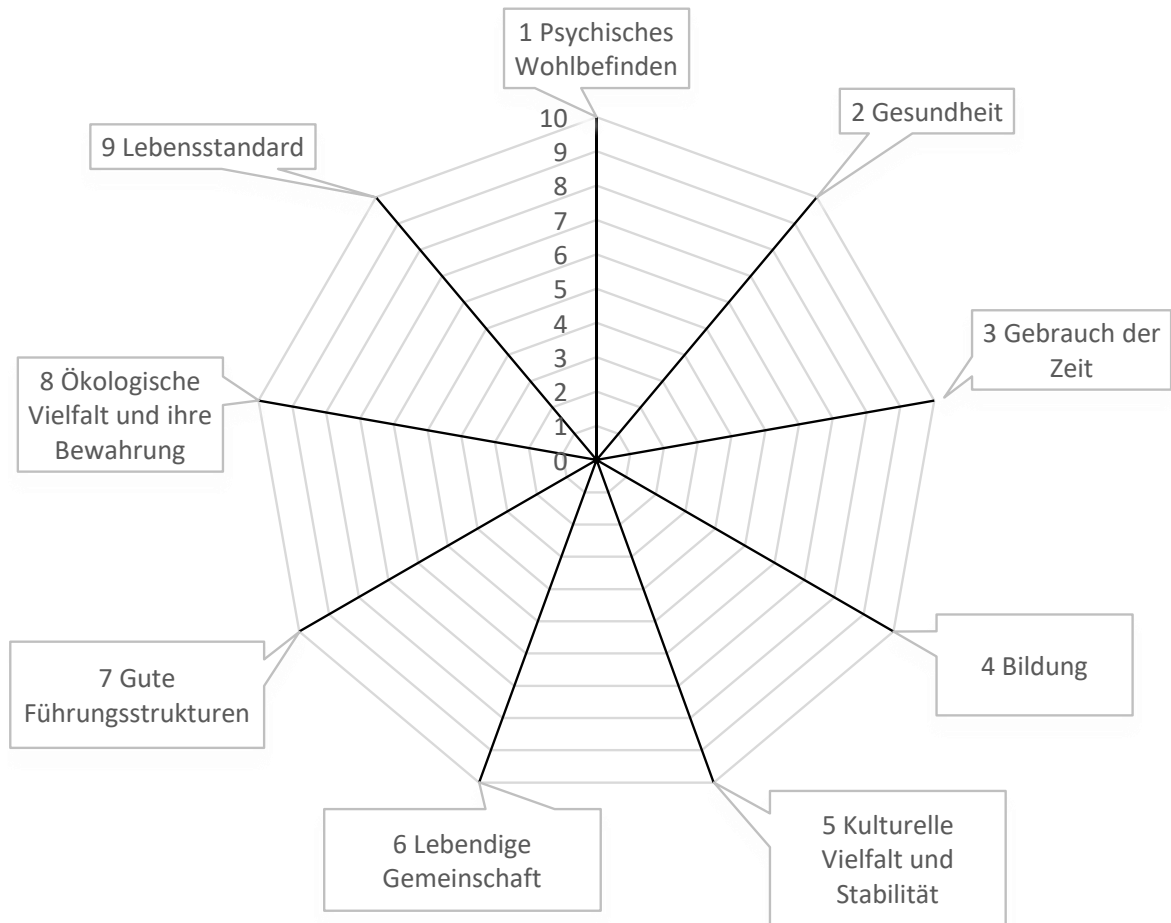
## Das Bruttoindividualglück

### Übung: Die neun Domänen im persönlichen Wohlergehen

	Punkte 1 bis 10
<b>1. Psychisches Wohlbefinden:</b> Ich übe mich regelmässig darin, positive Gefühle und eine optimistische Lebenseinstellung zu pflegen.	.....
<b>2. Gesundheit:</b> Mit meiner Lebensweise trage ich dazu bei, Krankheiten zu vermeiden und bei guter körperlicher und seelischer Gesundheit zu bleiben.	.....
<b>3. Gebrauch der Zeit:</b> In meinem Leben gibt es eine gute Balance zwischen Familie, Freizeit, Spiritualität, Zeit in der Natur und so weiter.	.....
<b>4. Bildung:</b> Ich verfüge über viele Möglichkeiten lebenslangen Lernens, sowohl im Sinne formaler Bildung als auch der persönlichen Lebenserfahrung.	.....
<b>5. Kulturelle Vielfalt und Identität:</b> Ich nehme aktiv am kulturellen Leben teil, sei es in der Kunst (Musik, Schauspiel oder Tanz), der Wissenschaft (durch Studium und Forschung) oder der Spiritualität (regelmässige Übungen).	.....
<b>6. Lebendige Gemeinschaft:</b> Ich kann darauf zählen, dass es in meinem unmittelbaren persönlichen Umfeld genügend Menschen gibt, die bereit wären, mich im Ernstfall zu unterstützen. Umgekehrt liegt mir genauso daran, meinen Freunden und Verwandten beizustehen, wenn sie meine Hilfe benötigen.	.....
<b>7. Gute Führungsstrukturen:</b> Ich kann darauf vertrauen, dass die Menschen in Führungspositionen, sei es in meinem Unternehmen, in meiner Stadt oder meinem Land, das Wohl aller im Auge haben.	.....
<b>8. Ökologische Vielfalt und ihre Bewahrung:</b> Ich bemühe mich bewusst darum, meinen ökologischen Fussabdruck durch mein konkretes Verhalten im Alltag zu verkleinern, indem ich Müll vermeide, Energie spare und auf bewusstere und verantwortungsvollere Art konsumiere.	.....
<b>9. Lebensstandard:</b> Meine finanzielle Situation erlaubt mir, meine eigenen Grundbedürfnisse und die meiner Familie zu erfüllen.	.....

Bitte Anzahl Punkte übertragen in Glücksprofil Seite 2.

# Glücksprofil



## Fragen

1. Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
2. Wo liegen meine Potenziale und wie könnte ich zu einer besseren Ausgewogenheit zwischen den verschiedenen Domänen gelangen?
3. Welchen Bereichen möchte ich in den kommenden Monaten und Jahren mehr Beachtung schenken?

Quelle: Dr. Ha Vinh Tho, Der Glücksstandard, 2019 O.W. Barth Verlag, Seite 157