

---

## Prüfe dein Umfeld







---

### Liste alle Menschen aus deinem Umfeld auf.

Die positiven, optimistischen Menschen, die dich ermutigen, die dich unterstützen, die dir Energie geben auf die rechte Seite.



Chronische Pessimisten, giftige Menschen, ewige Nörgler, Miesepeter, die dir deine Energie stehlen, mit denen du dich nicht wohl fühlst, auf die linke Seite.

 	 
	
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Bewerte jeden Menschen auf deiner Liste mit einer Zahl zwischen -10 und +10.**

-10: notorisch pessimistisch, Miesepeter, Giftspritze, Energiedieb, anstrengend

0: neutral

+10: ermutigend, fühle ich mich wohl, inspirierend, unterstützend, toll

Nimm dir Zeit und sei ganz ehrlich zu dir selbst.

--

Jede Bewertung zwischen \*0\* und \*-10\* solltest du dringend überprüfen. Die Bewertungen 1 bis 3 kannst du später prüfen. Dein Umfeld hat so großen Einfluss auf dein Leben, wähle die Menschen sorgfältig aus.

Manchmal sind es Familienmitglieder, die dich Kraft kosten und dir nicht gut tun. Hier kannst du den Kontakt vielleicht nicht abbrechen, aber dafür die Kontaktzeiten stark minimieren.

Frage dich:

- **Tut mir dieser Mensch gut oder nicht?**
- **Passt dieser Mensch noch zu mir?**
- **Sollte ich diesen Menschen loslassen?**
- **Sollte ich die Zeiten des Zusammenseins mit diesem Menschen stark reduzieren?**

Und dann sei konsequent!

Bei den Menschen, die dir gut tun, frage dich:

- **Sollte ich mehr Zeit mit diesem Menschen verbringen?**
- **Sollte ich die Beziehung zu diesem Menschen vertiefen?**
- **Sollte ich die Freundschaft zu diesem Menschen besser pflegen?**



A large writing area consisting of a vertical line down the center and horizontal dotted lines on both sides, providing space for notes or reflections.



Raum für meine Gedanken:

A series of horizontal dotted lines providing a space for writing thoughts.