## Einmal im Monat

### Seele

* Wie geht es der Zufriedenheit? Im Allgemeinen, im Speziellen?

### Gesundheit

* im Geist die Körperteile und Funktionalitäten abchecken (Kopf, Ohren, Augen, Zähne, Finger, Hände, Füße, Knie, Gelenke, innere Organe, Haut). Wie ist deren Zustand?
* Zustand im Vergleich zum letzten Monat besser/gleichbleibend/schlechter?
* Braucht es eine To-do-Liste für den Körper?
* Fehlen Impfungen, Untersuchungen?
* Braucht es eine spezielle Vorbereitung auf die kommende Jahreszeit (z. B. Allergien)?
* Ist etwas aufgeschoben, das endlich erledigt gehört?

### Geld

* Passt der Kontostand?
* Sind die Sparfortschritte im Plan?
* Sind Planungen für größere Investitionen anzustellen oder zu konkretisieren? Welche? Warum? Wann? Wie?
* Wo gibt es Einsparungspotenziale? Fixkosten, Gewohnheiten, Unnötiges?

### Persönliche Entwicklung

* Sind die vorhandenen Fähigkeiten (weiterhin) zukunftssicher?
* Gibt es Themenbereiche, wo der Anschluss verloren zu gehen droht?
* Wohin möchte ich mich entwickeln? Was möchte ich lernen?
* Wie setze ich das um?

###

### Ziele und Nicht-Ziele

* Check der Fortschritte bestehender Ziele
* Check der Nicht-Ziele
* neue Ziele prüfen, beschließen und terminisieren

### Mein Monatsgeschenk

* Einmal im Monat beschenke ich mich selbst: mit einem coolen Seminar zu einem interessanten Thema, mit einem Ausflug in eine fremde Stadt, mit einem Sonnenaufgang am Berg, mit einem Konzertbesuch ...
* Welches Geschenk gab’s im letzten Monat?
* Welche sollen noch kommen?