

Lebensbereich	Rollen	Gefühl			Stunden/ Woche	aktiv leben	passiv mitlaufen	abgeben
		+	. . -	-				
Firma und Beruf								
Familie und Partnerschaft								
Soziale Kontakte (Freunde, Nachbarn, etc.)								
Verwandtschaft								
Gesellschaft und Öffentlichkeit								
Hobby und Freizeit								
Individuum ICH								
Sinn (Religion und Spiritualität)								
Summe Stunden								