

DEIN LEBENSRAD

Das Lebensrad eignet sich hervorragend, um eine Bestandsaufnahme zu machen.

Das heißt: Wo stehst du im Leben? In welchen Bereichen deines Lebens läuft es gut? Und wo bist du noch nicht zufrieden? Das Lebensrad hilft dir, deine Lebenssituation bewusst zu erkennen und es wird für dich deutlich, an welchen Bereichen du noch arbeiten kannst.

So kann es sein, dass du in einigen Bereichen deines Lebens, wie zum Beispiel im Job, sehr zufrieden bist, in einem anderen Bereich, wie Beziehungen und Partnerschaften, allerdings nicht. Das Ziel auf deiner Reise ist, dich in den für dich wichtigsten Lebensbereichen so aufzustellen, dass es dir gelingt, ein erfülltes und glückliches Leben – ganz nach deinem Geschmack zu führen.

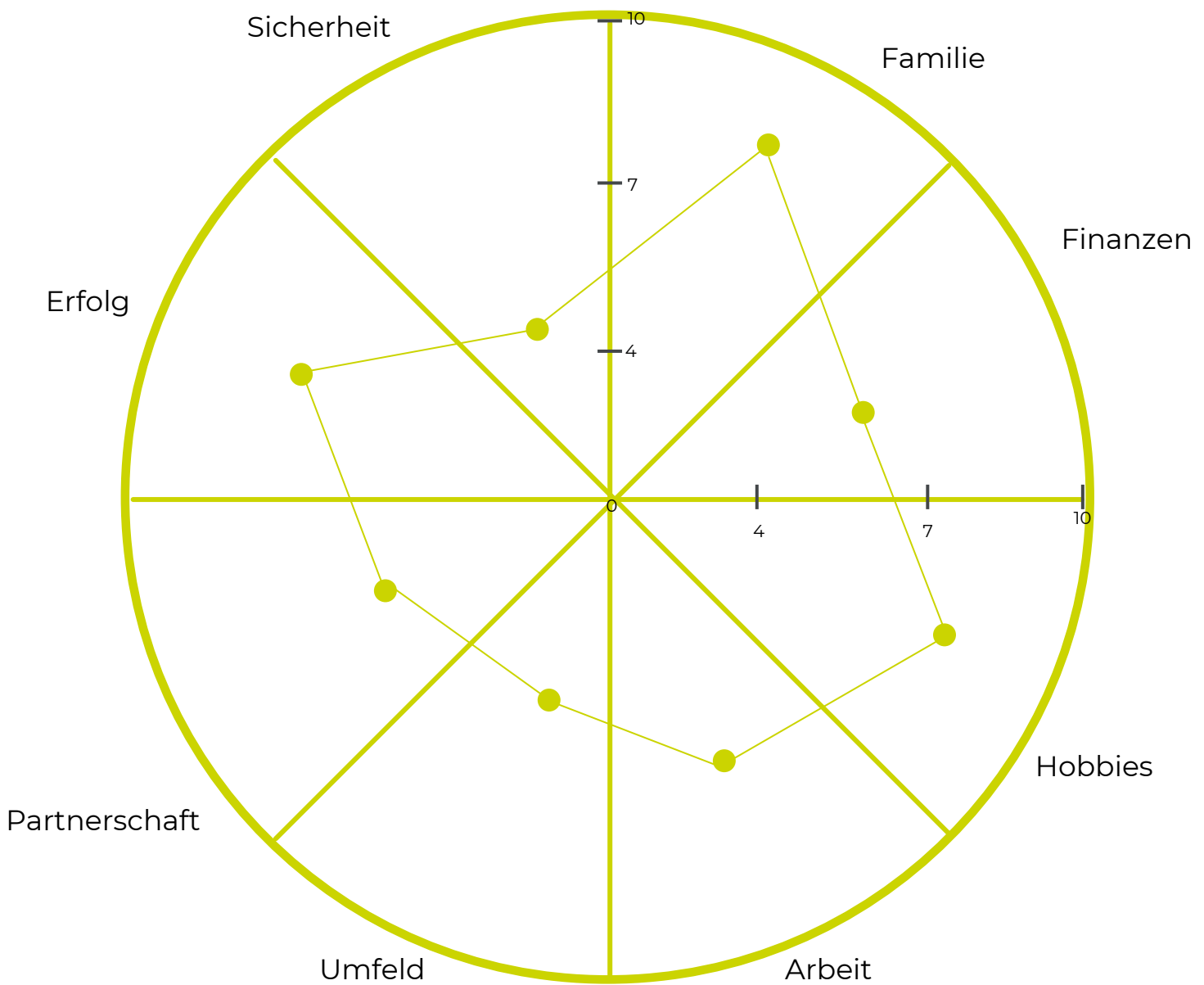
Im Folgenden siehst du das Beispiel eines Lebensrades mit verschiedenen Lebensbereichen und auf einer der späteren Seiten ein Blanko-Exemplar, das sich freut, von dir bestückt zu werden.

MÖGLICHE LEBENSBEREICHE SIND ZUM BEISPIEL:

- FAMILIE
- LIEBE
- LIEBESBEZIEHUNG
- FREUNDE
- ERFOLG
- ARBEIT
- SELBSTBEWUSSTSEIN
- BERUF & KARRIERE
- PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG
- ERHOLUNG
- ENTSPANNUNG
- SPIRITUALITÄT
- MACHT
- WOHSITUATION
- GESUNDHEIT
- LOYALITÄT
- KREATIVITÄT
- HOBBIES

LEBENSRAD

Ein Beispiel



LEBENSRAD

Anleitung

IN DREI SCHRITTEN ZU DEINEM PERSÖNLICHEN LEBENSRAD

Schritt 1: Bestimme die für dich wichtigsten Bereiche deines Lebens und trage sie in dein Lebensrad ein.

Schritt 2: Verbinde dich gedanklich mit jedem einzelnen Bereich und stelle dir die Frage: Wie zufrieden bin ich mit mir in diesem Bereich? Stelle dir dafür eine Skala von 0-10 vor.

Auswertung:

Wenn 0 bedeutet: Sehr unzufrieden und 10 bedeutet: Sehr zufrieden und glücklich, dann wähle nun für jeden Bereich, den für dich passenden Wert auf der Skala und zeichne ihn mit einem X oder Punkt deutlich ein.

0-4 Punkte: In diesen Bereichen läuft es nicht besonders rund in deinem Leben, und du fühlst dich vermutlich unerfüllt. Hier kannst du gut arbeiten und Dinge verbessern.

5-7 Punkte: Das sind Bereiche, die okay laufen für dich, allerdings gibt es auch hier Verbesserungspotenzial.

8-10 Punkte: Toll, in diesen Lebensbereichen läuft es prima und erfüllend für dich.

Wenn du dies für alle Bereiche getan hast, verbinde die Punkte. Der entstandene Innenbereich kann von dir auch farblich ausgemalt werden, das macht es für dich optisch noch leichter erfassbar.

Schritt 3: Betrachte dein Ergebnis und reflektiere: Was sagen die Werte der Skala über die Zufriedenheit in deinen einzelnen Bereichen aus?

DEIN LEBENSRAD

