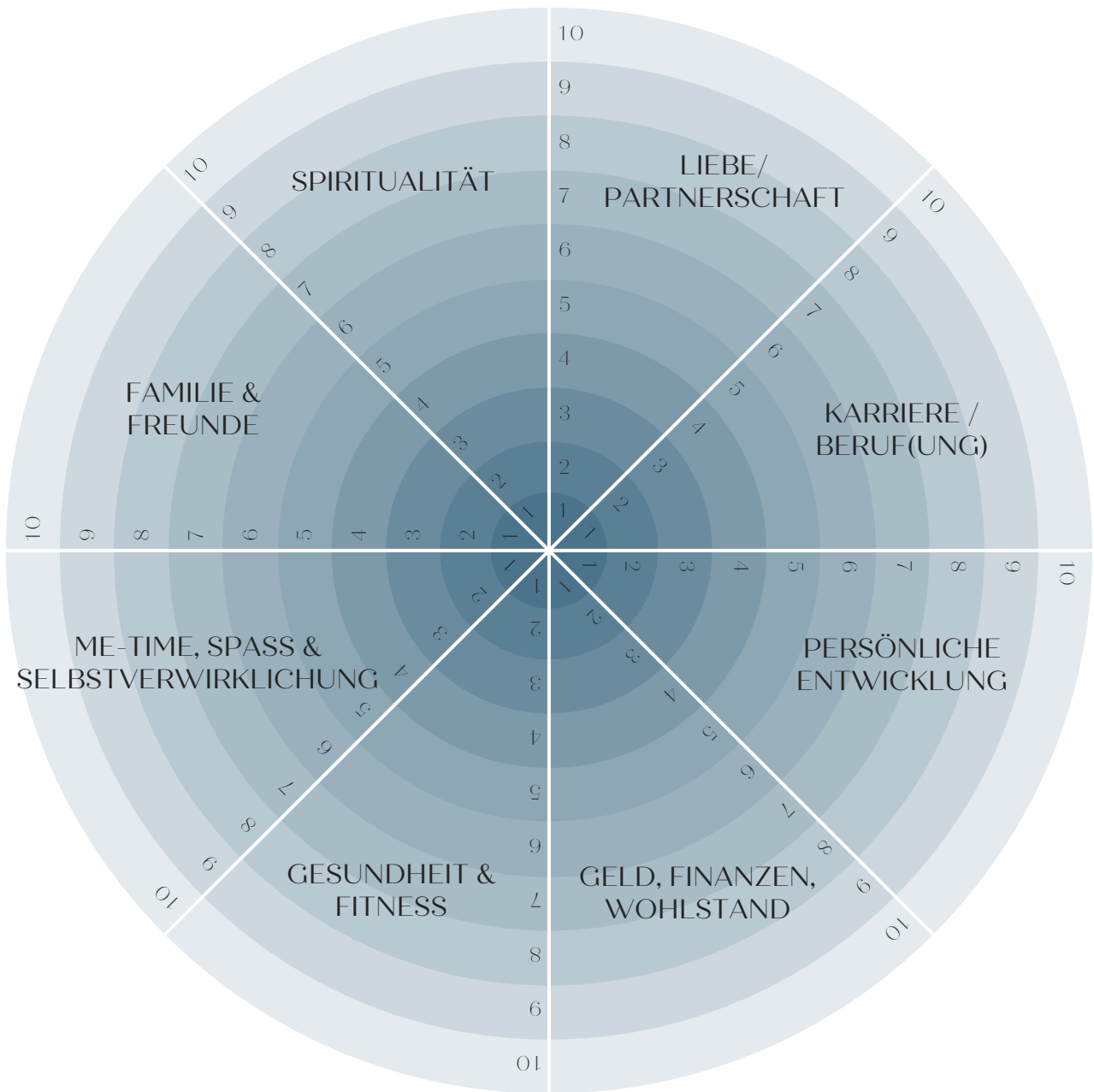


LEBENSRAD

Das Rad des Lebens ist ein großartiges Werkzeug, das Dir hilft, besser zu verstehen, was Du tun kannst, um Dein Leben ausgeglichener zu gestalten. Denke über die folgenden 8 Lebenskategorien nach und bewerte sie auf einer Skala von 1 bis 10.



Das Lebensrad*

DAS LEBENSRAD HILFT DIR KLARHEIT IM LEBEN ZU FINDEN



Was bedeutet Spiritualität für dich?
 Welchen Raum nimmt Spiritualität in deinem Leben ein?
 Hast du eine spirituelle Praxis, wie beispielsweise Meditation?
 An welche geistigen Werte glaubst du?
 Wohin soll deine Reise gehen?
 Wofür empfindest du Dankbarkeit?

Wie erfüllt fühlst du dich in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen und in deiner Partnerschaft?
 Welche Rolle spielen die Beziehungen in deinem Leben?
 Verbringst du ausreichend Zeit mit Familie, Freunden, Partner und Kindern?
 Wie definierst du Liebe?
 Was erwartest du von einer Beziehung?
 Wie definierst du deine Rolle als Lebenspartner?

SPIRITUALITÄT

LIEBE / PARTNERSCHAFT

FAMILIE / FREUNDSCHAFT

KARRIERE / BERUF(UNG)

Fühlst du dich in deinem aktuellen Umfeld wohl (privat/beruflich)?
 Wo fühlst du dich am glücklichsten?
 Bist du zufrieden mit deinem Wohnort?
 Was bedeutet "Zuhause" für dich?
 Gibt dein Umfeld dir Energie, oder kostet es dich Energie?
 Welche Aspekte deines Umfelds und deiner Umgebung sind dir am wichtigsten?

Wie definierst du Arbeit und Karriere?
 Was bedeutet Erfolg in diesem Bereich für dich?
 Wie zufrieden bist du mit deinem Beruf?
 Genießt du dein Arbeitsleben?
 Fühlst du dich gesehen und geschätzt?
 Bist du zufrieden mit deiner Anstellung/Selbstständigkeit?

ZEIT FÜR MICH

Wie zufrieden bist du mit deiner Work-Life-Balance?
 Hast du ausreichend Zeit für Hobbys, die dich bereichern?
 Was wolltest du in deiner Freizeit schon immer mal ausprobieren?
 Was bedeutet Freizeit für dich?
 Hast du in deinem Leben genügend Raum für Abenteuer?

PERSÖNLICHES WACHSTUM & LERNEN

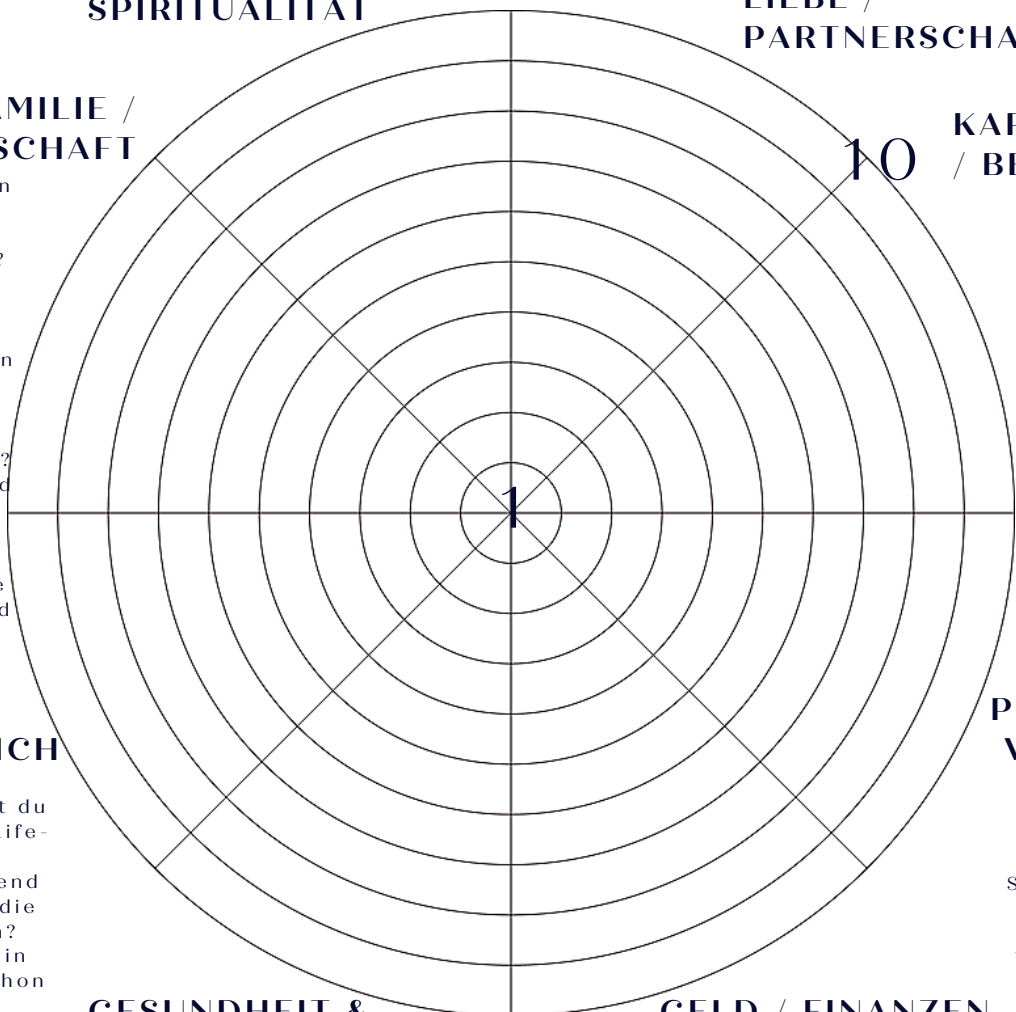
Wie wichtig ist dir deine Selbstverwirklichung?
 Welche Rolle spielt dein persönliches Wachstum in deinem Leben?
 Investierst du ausreichend Zeit, Dinge zu lernen, die dich interessieren und weiterbringen?
 Was sind deine Charakterstärken?
 Wo liegen deine Schwächen?
 Was steht deinem persönlichen Wachstum am meisten im Weg?

GESUNDHEIT & VITALITÄT

Was bedeutet Gesundheit für dich?
 Achtetest du auf deine Gesundheit?
 Hast du irgendwelche Krankheiten?
 Bewegst du dich regelmäßig?
 Ernährst du dich ausgewogen?
 Wie würdest du dein aktuelles Energie-Level beschreiben?
 Fühlst du dich körperlich und mental fit?
 Wie sieht dein Schlafrhythmus aus?

GELD / FINANZEN / WOHLSTAND

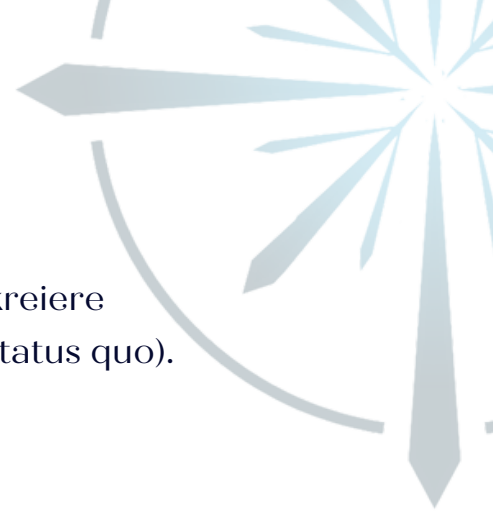
Wie wichtig ist Geld für dich?
 Wie steht es um deine Finanzen?
 Hast du ausreichend finanzielle Ressourcen, um deine laufenden Kosten zu decken, etwas zu sparen und dir im Alltag etwas zu leisten?
 Welchen Stellenwert nehmen Finanzen in deinem Leben ein?
 Ist dir finanzieller Reichtum wichtig?



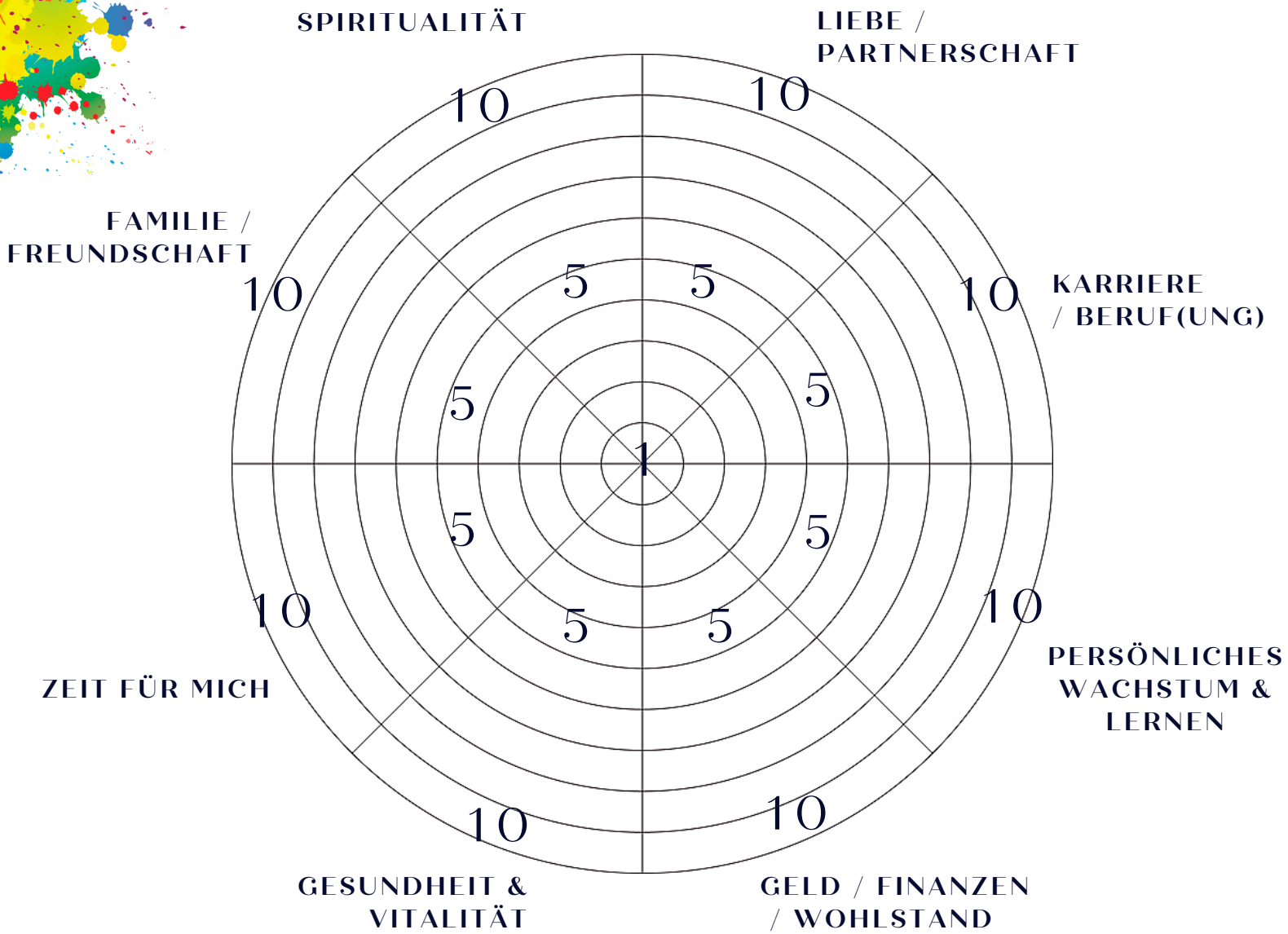
*In den 1960ern entwickelt von Paul J. Meyer als visuelles Tool, um persönliche Bedürfnisse zu ermitteln, Ziele zu setzen und zu erreichen.



Übung Lebensrad



Lies Dir die Anleitung auf der nächsten Seite durch und kreiere
Dein eigenes Lebensrad, so wie es momentan aussieht (status quo).



Anleitung Lebensrad

Schritt 1: Reflektiere

Reflektiere intuitiv und schnell auf der Skala von 1 bis 10, wie zufrieden du in jedem der acht Bereiche momentan (Status Quo) bist.

(1 = äußerst unzufrieden, 10 = extrem zufrieden)

Male das Rad dementsprechend **farbig aus**.

Schritt 2: Analysiere

Stelle Dir folgende Fragen:

- Welche Bereiche sind mir am wichtigsten? Und wie zufrieden bin ich mit diesen Bereichen? (unabhängig von der vergebenen Punktezahl)
- Was fällt mir auf? Was überrascht mich?
- In welchen Bereichen bin ich sehr zufrieden? Woran liegt das?
- In welchen Bereichen habe ich noch Luft nach oben?
- Welche Bereiche will ich neu justieren, damit ich glücklicher, zufriedener und erfolgreicher bin?

Schritt 3: Dein Soll-Zustand

Welche Werte von 1 bis 10 wären in den einzelnen Bereichen beispielsweise in den nächsten 3 Monaten ideal für Dich? (muss nicht immer 10 sein :)

Markiere Dir die Zahl mit einer anderen **Farbe**.

Schritt 4: Werde aktiv!

Konzentriere Dich nun auf den wichtigsten Lebensrad-Bereich.

- Welche Schritte sind zu meinem Zielwert nötig?
- Wer (außer mir) spielt bei der Zielerreichung eine Rolle? (Achtung: Du bleibst natürlich verantwortlich) -> **Öko-Check**
- Wieviel Zeit gebe ich mir für die Zielerreichung?



Das Lebensrad

Handlungsliste



Dein von Dir gewählter Lebensbereich:

- Welche konkreten Schritte (max. 5) gehe ich und bis wann?

- Was kann ich sofort konkret machen, um zufriedener in diesem Bereich zu sein?

- Mit welchem ersten Schritt beginne ich noch heute?

"Der höhere Mensch hat
Seelenruhe und Gelassenheit
der gewöhnliche ist stets voller
Unruhe und Aufregung."

Konfuzius



Das Lebensrad

Handlungsliste



Dein von Dir gewählter Lebensbereich:

- Welche konkreten Schritte (max. 5) gehe ich und bis wann?

- Was kann ich sofort konkret machen, um zufriedener in diesem Bereich zu sein?

- Mit welchem ersten Schritt beginne ich noch heute?



Das Lebensrad

Handlungsliste



Dein von Dir gewählter Lebensbereich:

- Welche konkreten Schritte (max. 5) gehe ich und bis wann?

- Was kann ich sofort konkret machen, um zufriedener in diesem Bereich zu sein?

- Mit welchem ersten Schritt beginne ich noch heute?

