



Dein Lebensrad

Mithilfe des Lebensrads identifizierst du wichtige Lebensbereiche und findest heraus, wie zufrieden du mit ihnen bist. Als Ergebnis erhältst du ein anschauliches Bild deiner aktuellen Situation: Rolllt dein Lebensrad oder gibt es Dellen?

Identifiziere wichtige Lebensbereiche

Wir alle ticken unterschiedlich – deshalb unterscheidet sich ein Lebensrad von Person zu Person. Damit dein Lebensrad optimal zu dir passt, identifizierst du im ersten Schritt die Themen bzw. Lebensbereiche, die für dich wichtig sind.

1.		5.	
2.		6.	
3.		7.	
4.		8.	

Anregungen: Wähle aus den folgenden typischen Lebensbereichen aus – oder ergänze eine eigene Idee:

Finanzen

Beruf und Karriere

Partnerschaft

Beziehungen

Familie

Physische Umgebung

Gesundheit

Persönliche Weiterentwicklung

Spiritualität

Hobby

Sport

Erholung

Freunde

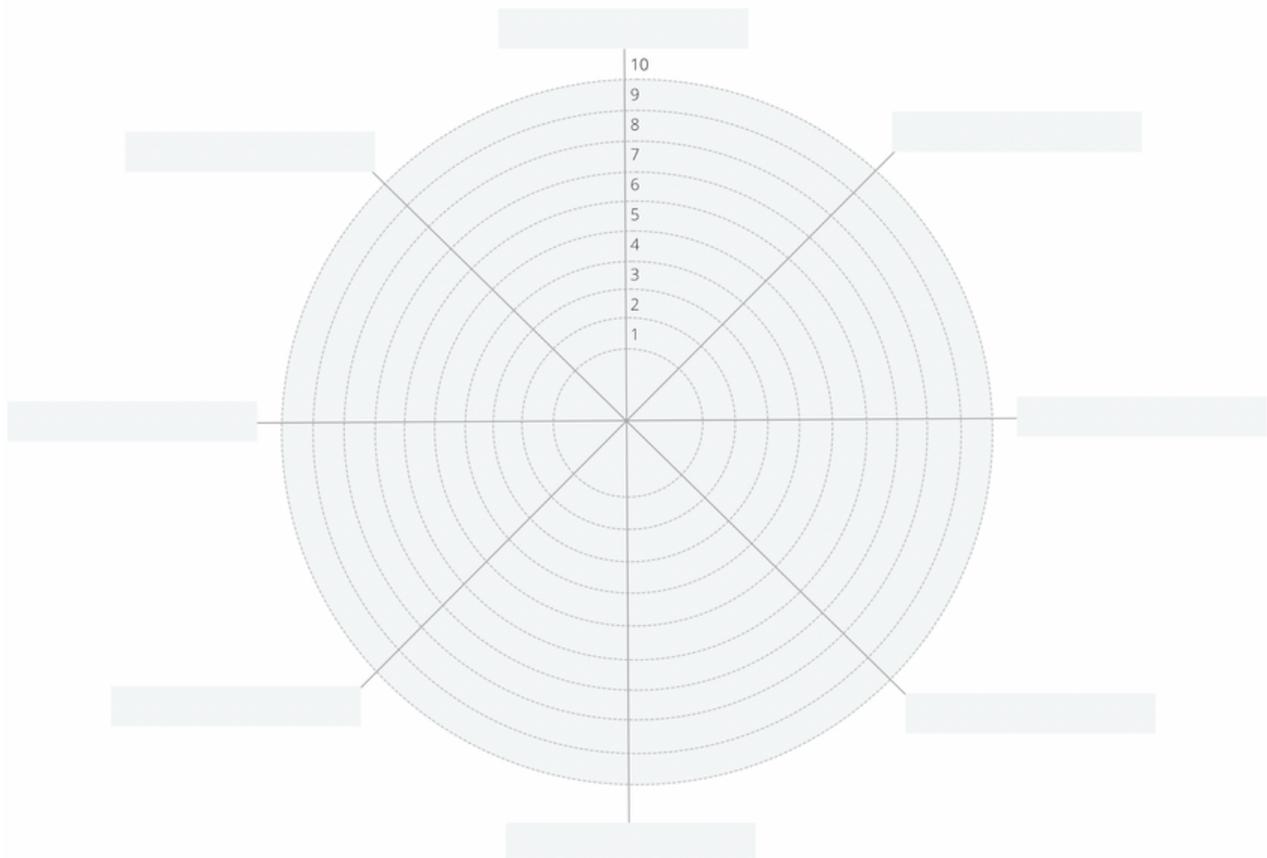
Spaß



Dein Lebensrad

Zeichne dein aktuelles Lebensrad

Übertrage nun deine wichtigen Lebensbereiche der vorigen Seite in die Kästchen auf dieser Seite. Stelle dir folgende Frage: Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-10 mit diesem Lebensbereich? 1 steht für „gar nicht zufrieden“ und 10 steht für „wunschlos glücklich“. Markiere deine Antwort mit einem Punkt auf der jeweiligen Achse. Wenn du fertig bist, verbindest du alle eingezeichneten Punkte zu einem Rad – auch wenn es vielleicht noch nicht ganz rund aussieht.

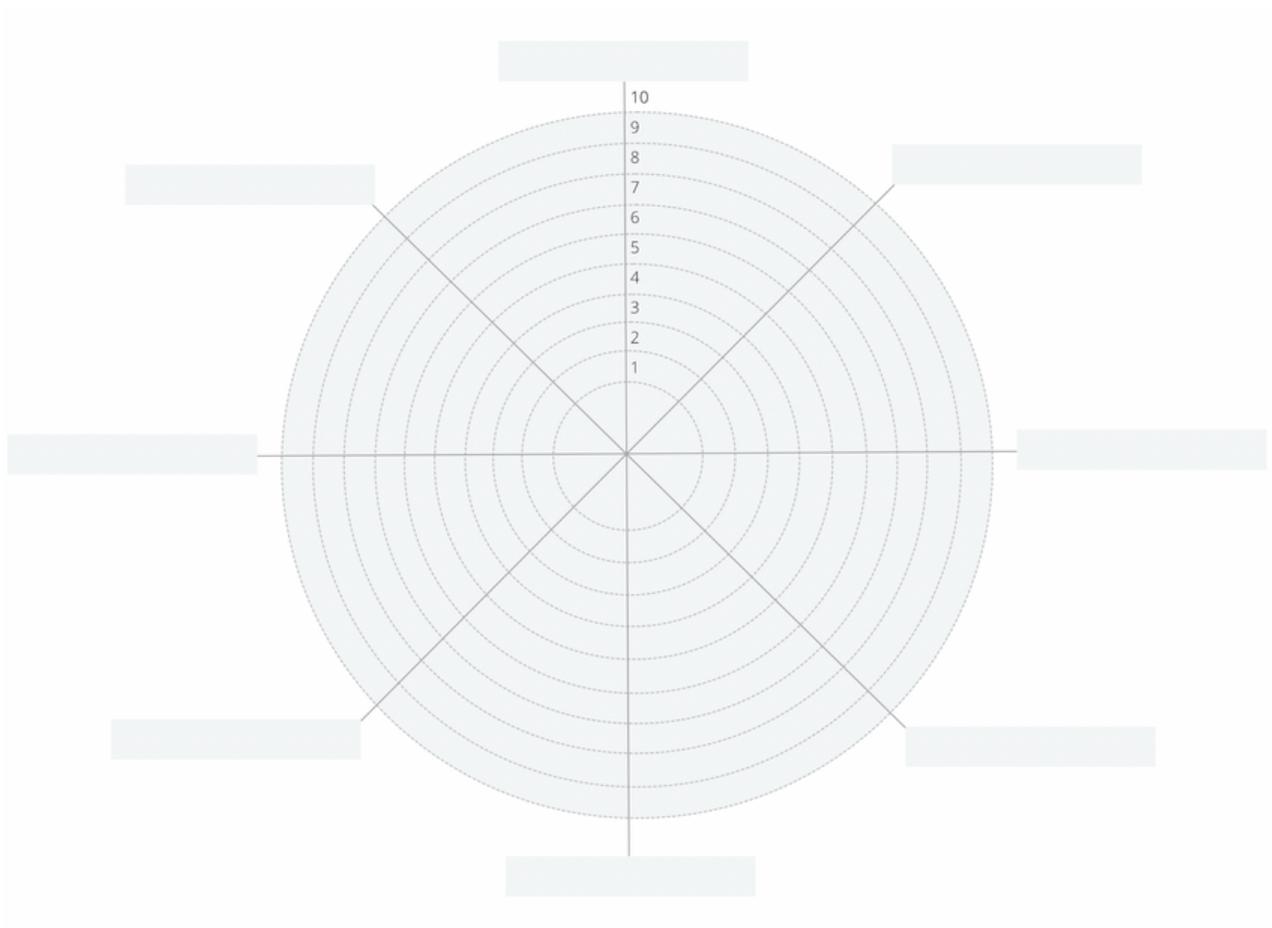




Dein Lebensrad

Zeichne dein Wunsch-Lebensrad

Jetzt darfst du träumen: Wenn du dir dein bestes Leben zeichnen könntest: Wie würde dein Lebensrad aussehen? Welche Bereiche sind dir besonders wichtig? Vergib für jeden Lebensbereich noch einmal Punktzahlen.



Wie rund läuft dein aktuelles Lebensrad?

A large, empty rectangular box provided for the user to write their response to the question "Wie rund läuft dein aktuelles Lebensrad?".



Dein Lebensrad

Vergleiche dein aktuelles mit deinem Wunsch-Lebensrad. In welchen Bereichen läuft es rund und gut? Wo bist du zufrieden?

Vergleiche beide Lebensräder noch einmal. Wo gibt es die größten Dellen und Abweichungen? Wo besteht am meisten Handlungsbedarf? Was ist dir wichtig, wird aber aktuell nicht erfüllt?

Mit welchen Maßnahmen könntest du dein aktuelles Lebensrad deinem Wunsch angleichen?