



# Dein Lebensrad

## Das Lebensrad

Mit Hilfe 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: Rollt dein Lebensrad oder gibt es Dellen?

### 1. 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.
2.
3.
4.

5.
6.
7.
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

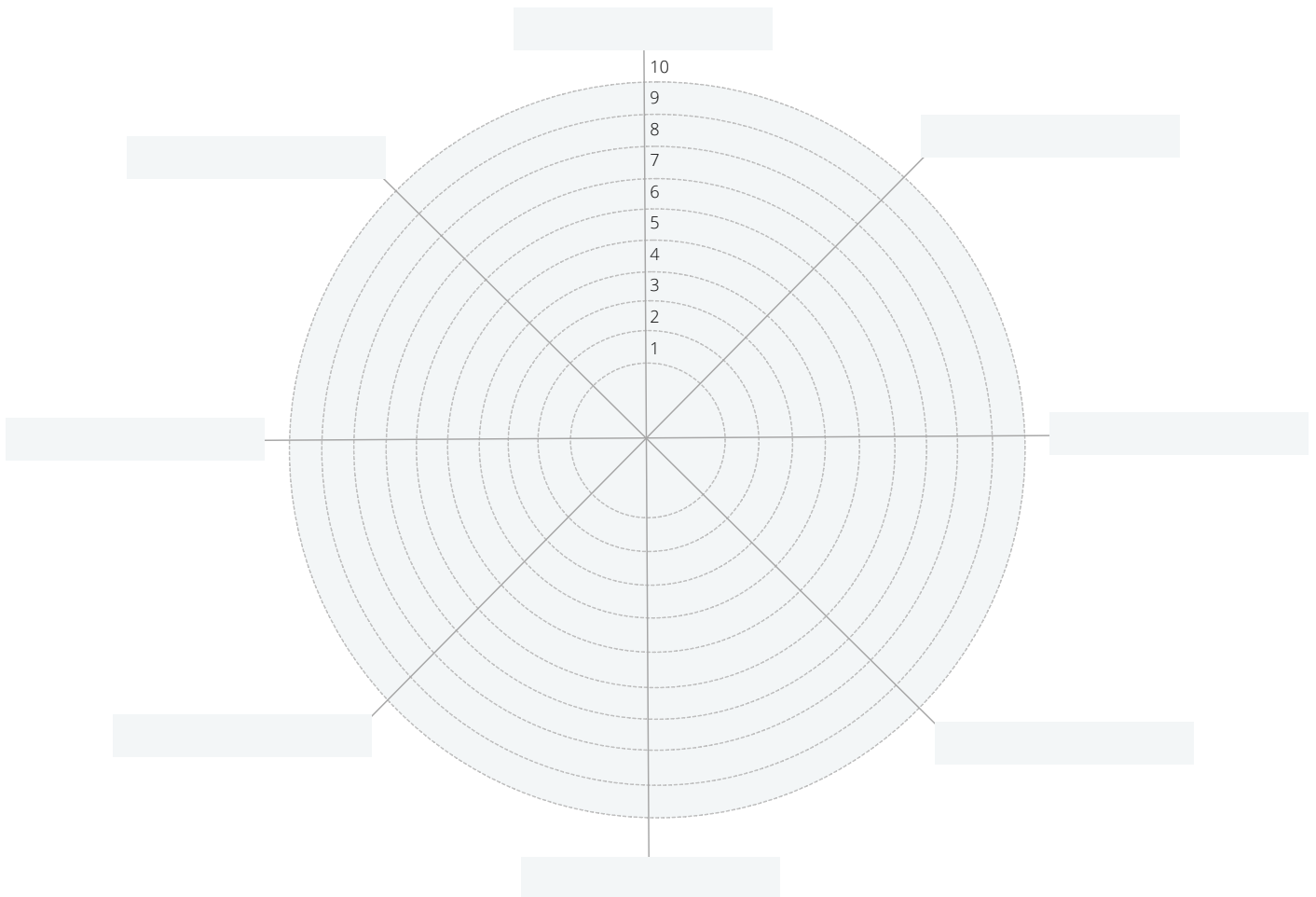




# Dein Lebensrad

## 2. 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.

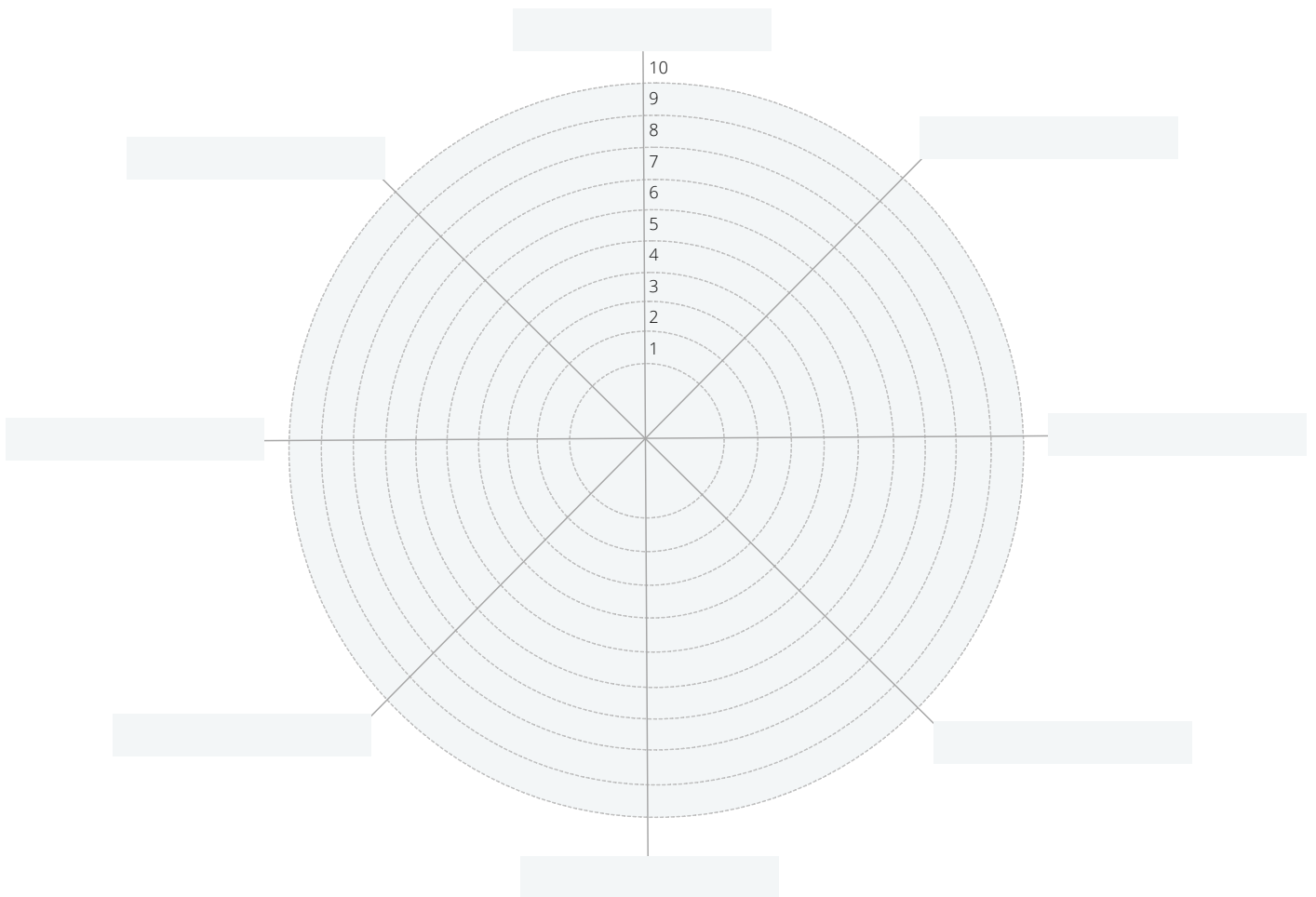




# Dein Lebensrad

## 3. 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.





# Dein Lebensrad

## 4. Werte deine Ergebnisse aus

Schau dir dein aktuelles Lebensrad noch einmal an und stelle dir vor, es wäre das Rad eines Autos. Würdest du mit diesem Rad fahren können und wollen? Läuft es rund?

Vergleiche nun 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?

