

RAD DES LEBENS

SO BEKOMMST DU EINEN
ÜBERBLICK ÜBER DEIN
WOHLBEFINDEN



Mit dem Rad des Lebens bekommst du einen Überblick wie erfüllt dein Leben ist und wie sehr du dich wohlfühlen (oder eben nicht):

- In welchen Bereichen bist du unzufrieden?
- Wo kannst du etwas verbessern?
- Sind deine Lebensbereiche in Balance?

Das Rad ist ein Kreis, der in gleichgroße Stücke geteilt ist.
Jedes Stück beschreibt einen anderen Bereich deines Lebens.

Deine Bereiche können sein:

- Beruf / Karriere
- Familie / Freunde
- Partnerschaft / Liebe
- Gesundheit / Fitness
- Finanzen / Geld
- Freizeit / Spaß
- Räumliche Umgebung / Wohnung

Jeden Bereich bewertest du anhand einer Skala von 1-10.
10 bedeutet komplett erfüllt, 1 bedeutet komplett unerfüllt.

So füllst du nach und nach deine Bereiche anhand deines aktuellen Wohlbefindens aus.

Zum Schluss kannst du sehen, auf welche Bereiche du deine Aufmerksamkeit lenken darfst, um zu einem komplett ausgeglichenen und zufriedenen Leben zu gelangen.

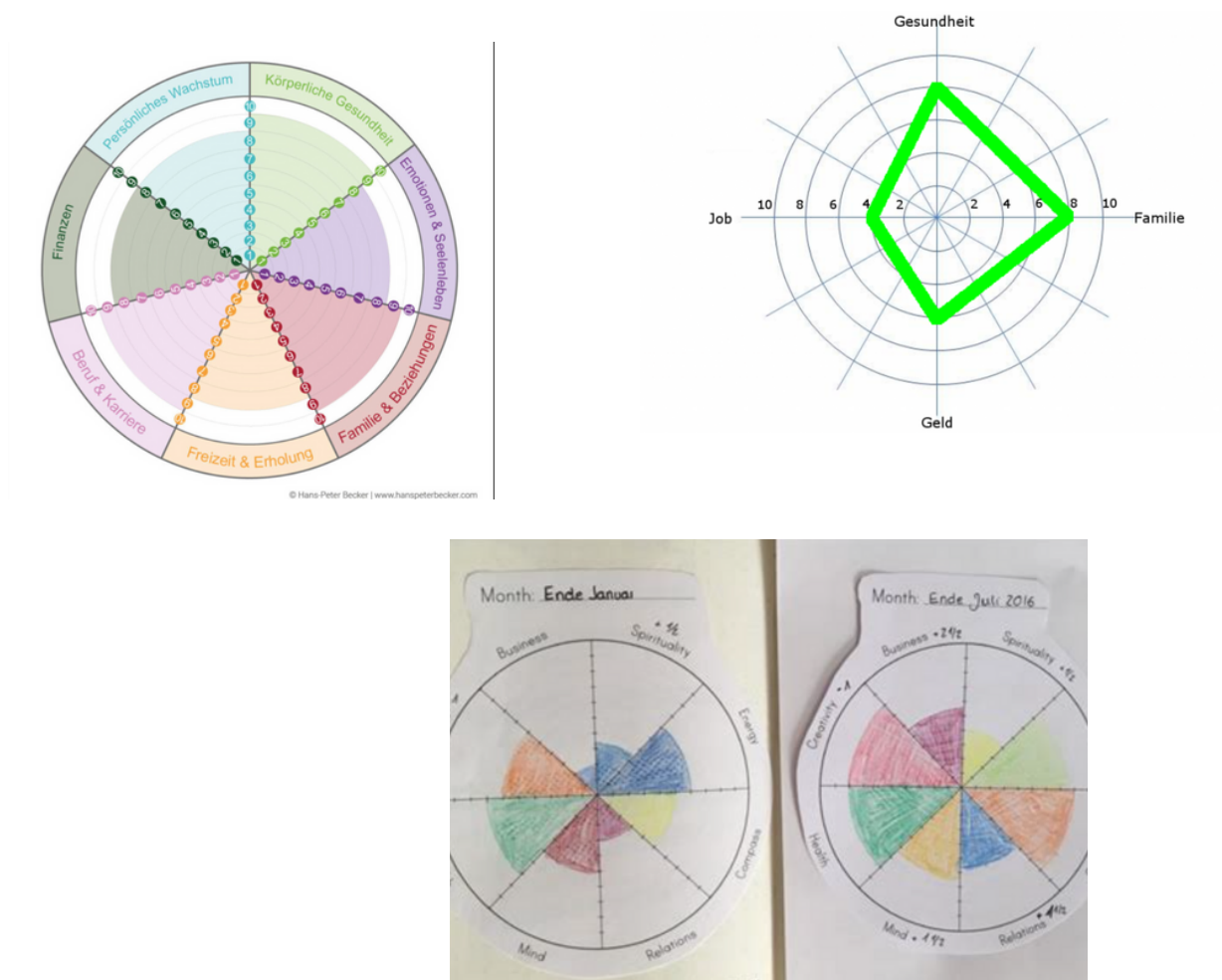
Übrigens:

Das Ergebnis ist nicht in Stein gemeißelt. Das kann nächste Woche schon wieder anders aussehen.

Anleitung

- Beschrifte die einzelnen Bereiche mit den o.g. Begriffen - prüfe ob diese so passen, oder ob du sie verändern möchtest. Du kannst auch welche weglassen oder noch dazu nehmen.
- Beginne die Tortenstücke auszumalen - innen ist 1 außen ist 10. Je mehr ausgemalt ist umso erfüllter bist du in diesem Bereich.
- Schreibe dann außen an den Kreis welches Ergebnis du in Zukunft erreichen möchtest bzw. wo du hin möchtest – z.B. bei Finanzen stehst du grade bei 30% und du möchtest 70% erreichen.
- Zum Schluss kannst du die einzelnen Bereiche priorisieren. Entweder mit einem Ranking von 1 bis 8 oder du markierst dir die Bereiche, die dir aktuell besonders wichtig sind, mit einem Zeichen deiner Wahl.

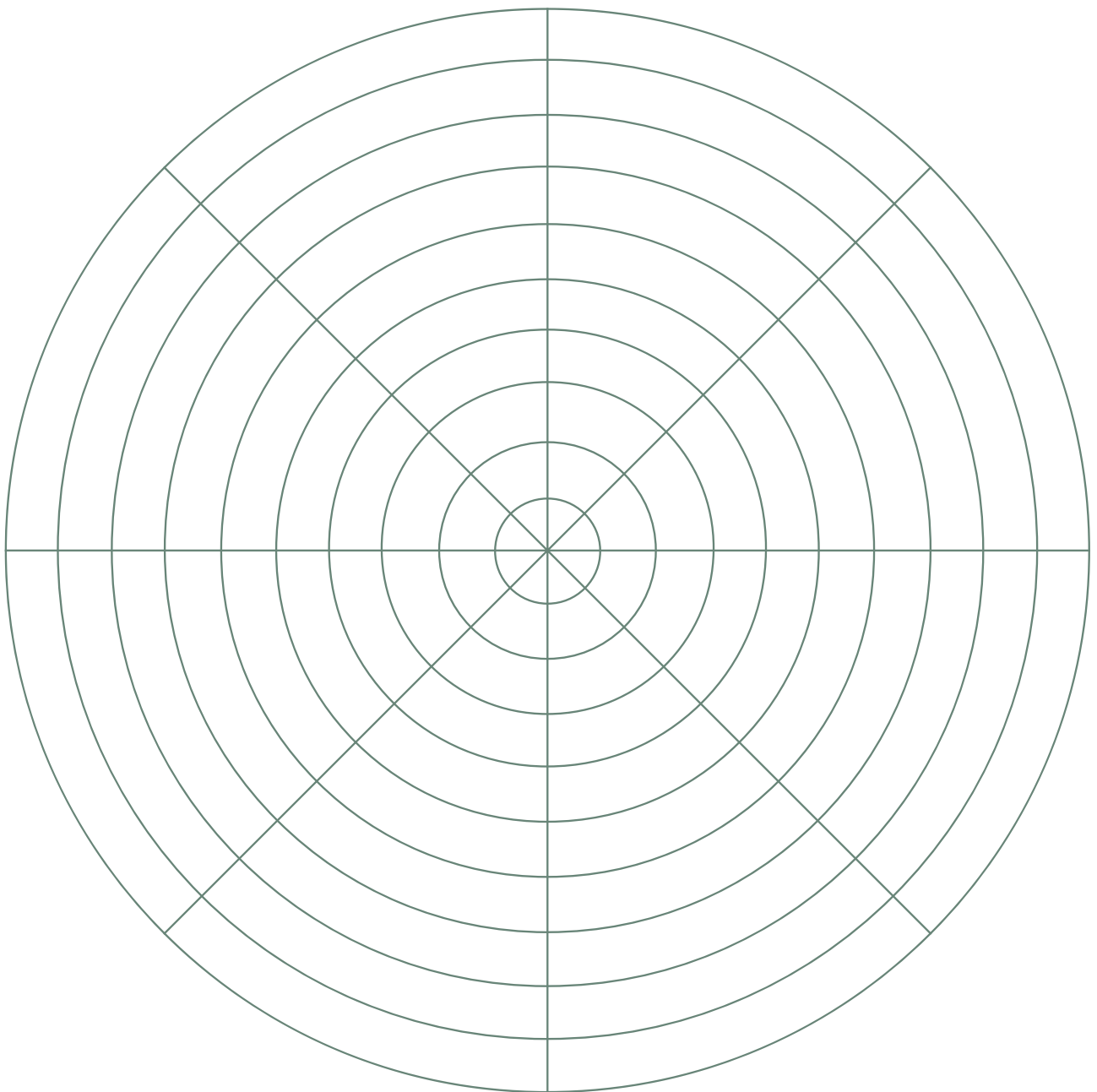
Beispiele:



DEIN LEBENSRAD

Mögliche Bereiche:

Beruf / Karriere, Familie / Freunde, Partnerschaft / Liebe, Gesundheit / Fitness,
Finanzen / Geld, Freizeit / Spaß, Räumliche Umgebung / Wohnung



REFLEKTION

Nun wertest du deine Eintragungen aus:

- 1 Was bedeuten diese Zahlen für dich?
- 2 Hat dich dein Ergebnis überrascht? Oder sogar glücklich / traurig gemacht?
- 3 Was möchtest du ändern?
- 4 Was möchtest du beibehalten?
- 5 Wie kannst du erreichen, dass die Bewertung in einzelnen Bereichen steigt?
- 6 Welche Schritte sind nötig und wie kannst du diese in deinen Alltag einbauen?

Hier kannst du deine Antworten eintragen:

