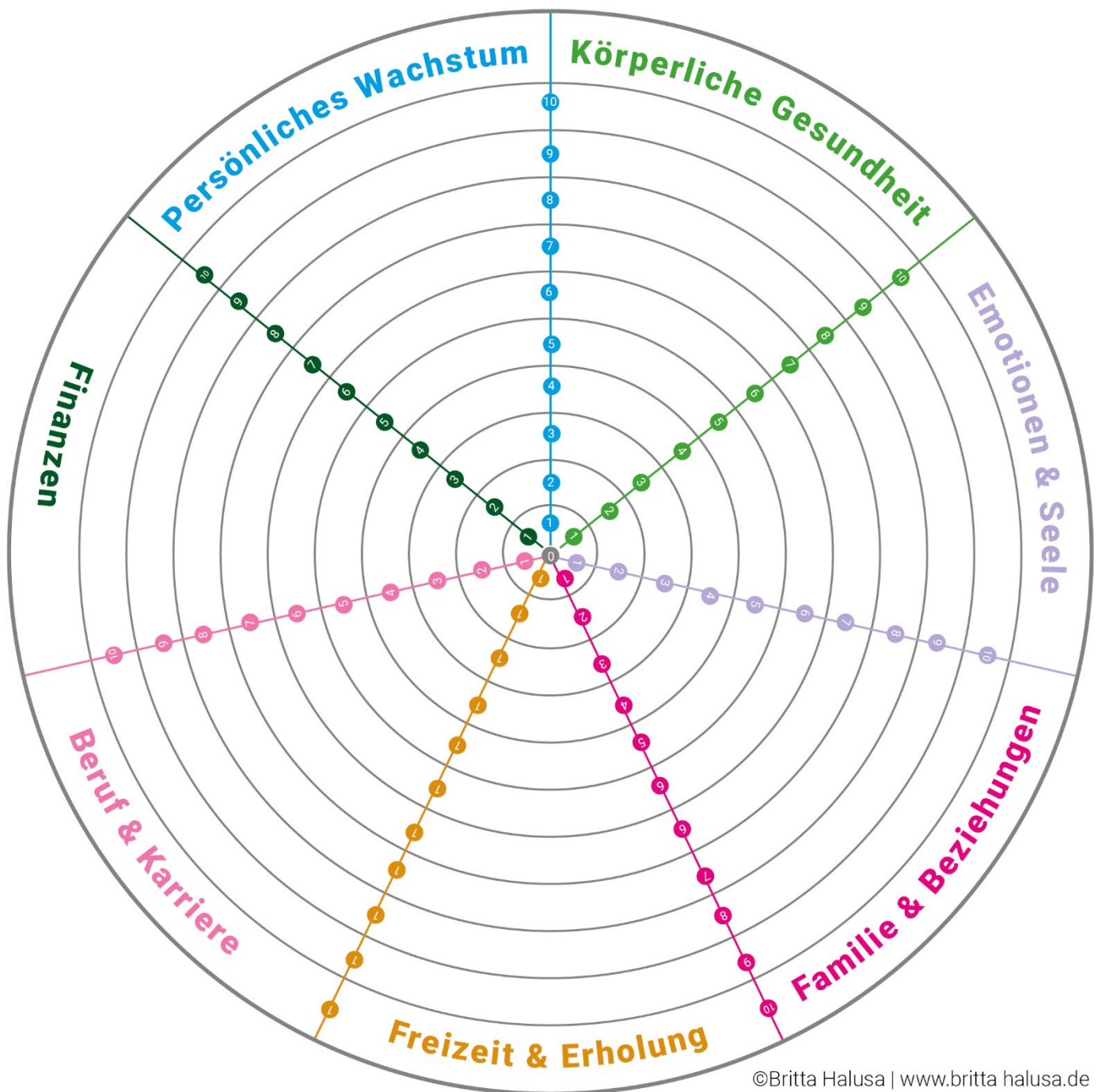


Das Rad des Lebens



Die Felder im Lebensrad stehen für Bereiche in Deinem Leben, die allesamt wichtig für Dein Wohlergehen, für Dein zufriedenes Leben sind. Nimm die einzelnen Abschnitte des Rades wahr. Bitte trage Dein Empfinden für die einzelnen Lebensbereiche ein. Gehe dabei nach Noten von 1-10 vor. Die 10 stellt den Optimalzustand dar, also einer 100-prozentigen Zufriedenheit. Die 0 liegt in der Mitte des Rades. Nun gilt es, die Zufriedenheit mit dem jeweiligen Segment auf dieser Skala zu bewerten.

Setze ein Kreuzchen für Deinen **momentanen Ist-Zustand** in dem jeweiligen Bereich. **Sei ehrlich mit Dir – es geht nur um Dich.** Anschließend wird der Bereich entsprechend markiert mit einem Kreuz an der entsprechenden Stelle. Ist man beispielsweise mit seiner körperlichen Gesundheit nur zu 50 Prozent zufrieden, setze dort ein Kreuz. Die einzelnen Bereiche auf dem Lebensrad einzuschätzen, fällt manchmal schwer.

Folgende Fragen können Dir helfen:

Körperliche Gesundheit:

- Wie fühle ich mich?
- Tue ich genug dafür, um meinen Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern?
- Achte ich auf meine Ernährung und auf meinen Schlaf?
- Arbeite ich präventiv an meiner Gesundheit?

Emotionen & Seelenleben:

- Fühle ich mich ausgeglichen?
- Bin ich oft gereizt oder überreizt?
- Ist mein Handeln zielgerichtet?
- Welche Dinge empfinde ich in meinem Leben als sinnstiftend?
- Und gebe ich diesen Dingen genügend Raum?
- Fühle ich mich geborgen und respektiert?
- Glaube ich an mich selbst?

Familie & Beziehungen:

- Umgebe ich mich mit Menschen, die mir wichtig sind und die mir gut tun?
- Wie steht es um die Qualität meiner zwischenmenschlichen Beziehungen?
- Widme ich meiner Tochter, meinem Partner, meinen Freunden ausreichend Zeit?
- Und: Spiele ich in dem Leben meiner wichtigsten Menschen die Rolle, die ich gerne spielen möchte?

Freizeit & Erholung:

- Habe ich Lust auf ein neues Hobby?
- Kann ich gut abschalten?
- Schaffe ich es, ohne schlechtes Gewissen auch einfach einmal Nichts zu tun?

Beruf & Karriere:

- Fühle ich mich über- oder unterfordert?
- Bekomme ich die Anerkennung im Job?
- Gehe ich gerne zur Arbeit?
- Fühle ich mich mit meinen Mitarbeitern wohl?
- Ist mein Beruf meine Leidenschaft?
- Gibt es berufliche Ziele, die ich noch erreichen möchte?
- Und erfahre ich dabei Unterstützung?

Finanzen:

- Besitze ich finanzielles Wissen?
- Spare ich monatlich?
- Könnte ich ein Jahr ohne Einkommen leben?
- Wie wichtig ist mir dieser materielle Besitz?
- Was ermöglicht er mir?
- Welche finanziellen Ziele möchte ich mir noch ermöglichen (Hauskauf, große Reise...)?
- Wie sieht es mit der Vorsorge für das Alter aus?
- Bin ich schuldenfrei?

Persönliche Entwicklung:

- Was habe ich bisher erreicht?
- Was möchte ich noch erreichen und wer oder was kann mir dabei helfen?
- Wo liegen meine Stärken?
- Bin ich der Mensch, der ich sein möchte?
- Kann ich mein Potential besser ausschöpfen?
- Bilde ich mich weiter, lese ich Bücher oder besuche Seminare?
- Habe ich Vorbilder in den Bereichen, die mir wichtig sind?