



Lebensrad

**Mach ein
"Check Up"
deines Lebens**

Lebensrad

Mit dieser Übung kannst du einen "Check Up" deines Lebens machen.

Es geht darum zu visualisieren, wo du in bestimmten Lebensbereichen aktuell stehst und wie du es dir eigentlich wünschen würdest.

Nur wenn wir wissen was uns unzufrieden macht und wo wir uns Veränderung wünschen, können wir diese Lebensbereich Schritt für Schritt angehen. Dafür Bedarf es nicht immer riesen große Veränderungen. Manchmal reichen bereits kleine "Richtungswechsel" oder eine andere Perspektive auf die vermeintliche "Realität."

Die grundlegenden Bereiche des Lebensrades sind:

Beruf und Karriere, Familie, Beziehungen, Gesundheit und Fitness, Persönliche Weiterentwicklung, Wohlergehen und Spiritualität.

Du kannst die Bereiche aber auch beliebig abändern, sodass es für dich stimmig erscheint.

Innerhalb der Übung geht es darum, sich folgende Fragen zu stellen:

Wo stehe ich in diesem Bereich gerade?

Wie zufrieden bin ich?

Um dies visualisieren zu können, skalierst du jeden Bereich im Lebensrad nach dem gleichen Schema ein:

0 ist: „Total unzufrieden“ und 10 ist: „Besser geht's nicht.“

Ich skaliere immer gerne mit farbigen Stiften und nutze für jedes Feld eine andere Farbe. Das ist aber natürlich Geschmackssache.



DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

Lebensrad

Du skalierst jeden Bereich nacheinander ein. Wenn du das für alle Bereiche gemacht hast, kannst du dir dein Rad anschauen und dich fragen:

Wie rund läuft mein Leben gerade für mich?

Wo bin ich bereits zufrieden und wo möchte ich etwas verändern?

Wenn du feststellst, dass du in mehreren Bereichen unzufrieden bist, nimm dir intuitiv den Bereich heraus, der dir am wichtigsten erscheint und frage dich:

Was könnte ich zeitnah verändern um in diesem Bereich von z.B. 5 auf 6 zu kommen? Das könnte z.B. beim Thema Beruf ein Gespräch mit deinem Chef bezüglich der Arbeitsbedingungen sein. Oder im Bereich Familie mal wieder ein gemeinsamer Ausflug.

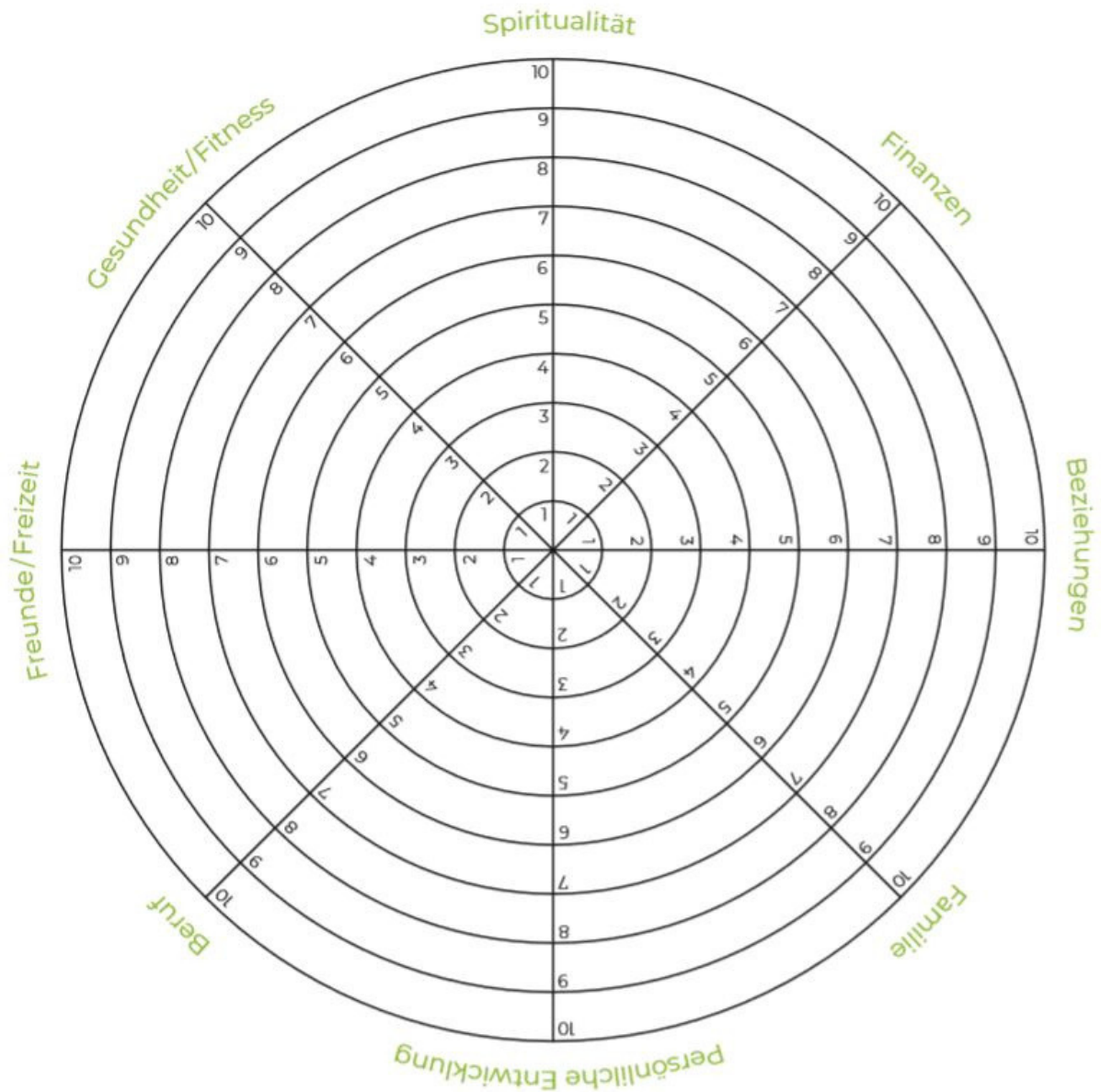
Hier ist es wichtig dir kleine Schritte vorzunehmen, die du zeitnah umsetzen kannst!

Schreibe diese Schritte ebenfalls auf.



DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

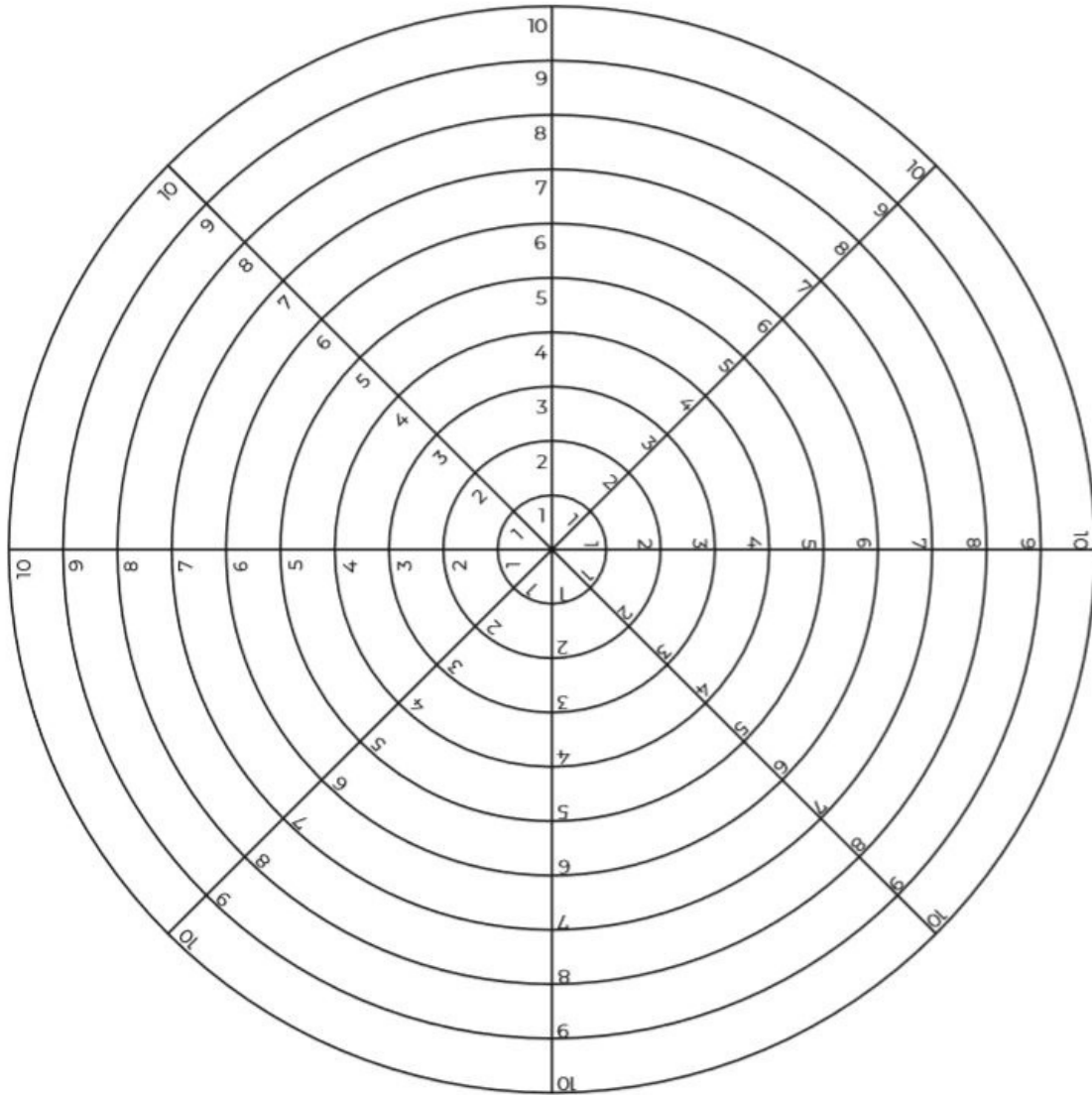
Lebensrad



DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

Lebensrad

Trage deine Kategorien selber ein:



DU BIST PERFEKT UNPERFEKT