



Dein Lebensrad

Das Lebensrad wird auch «wheel of life» genannt und ist ein einfaches, aber sehr hilfreiches Tool, um die aktuelle Lebenssituation darzustellen. Demzufolge kann diese auf unseren gewünschten Idealzustand ausgerichtet werden.

Dein Leben besteht aus verschiedenen Bereichen. Idealerweise umsorgst du jeden Bereich mit gleich viel Energie, damit du ausgeglichen, freudig, gelassen im Leben stehst und es rund läuft bei dir.

Erst mal können 3 Lebensbereiche festgesetzt werden aus Körper, Geist und Seele. Sie sind Pflichtbereiche, denn sie sind die Basis, die Essenz jedes Lebens. Weitere können aus Wahlbereichen hinzu kommen wie Business, Haushalt, Familie, Partnerschaft, soziales Umfeld oder Finanzen.

Die 1 steht auf der gestrichelten Linie neben einem Herz und steht für die geringste Bewertung, die 6 am äußeren Rand. Auf der Skala von 1 – 6 bewertest du nun die einzelnen Lebensbereiche. Markiere die Punkte am Lebensrad.

Hilfreiche Fragen

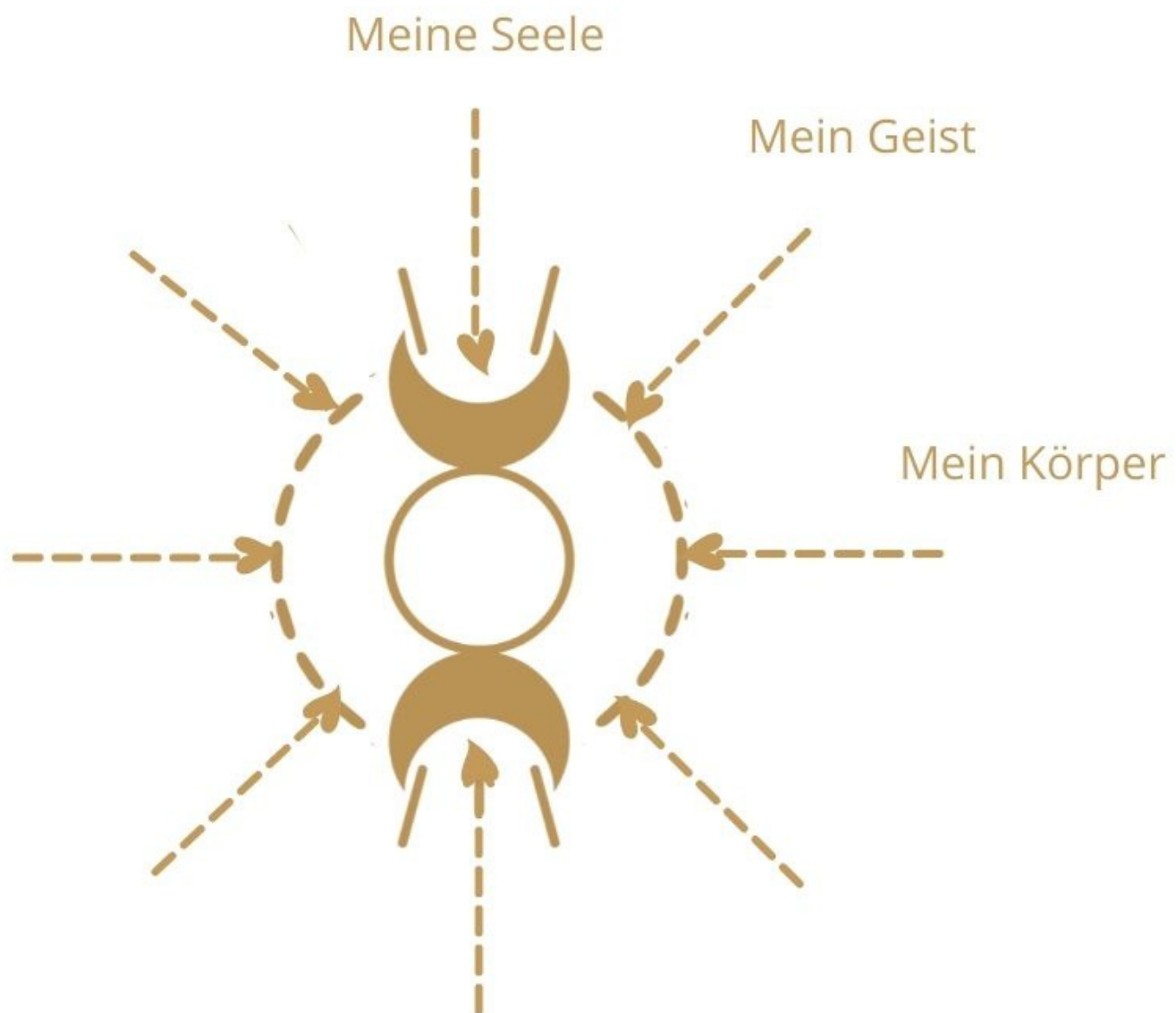
Mein Herz: Bin ich erfüllt, werden meine Bedürfnisse wahrgenommen, denke ich an mich, schau ich zu mir, habe ich Zeit für Herzensdinge?

Mein Körper: Bin ich achtsam mit meinem Körper? Achte ich auf die passende Ernährung, genügend Bewegung, frische Luft usw. ?

Mein Geist: Bild ich mich weiter? Wie sind meine Gedanken?

Haushalt: Fühle ich mich wohl mit dem Zustand des Haushaltes? Bin ich zufrieden mit dem was ich habe und in welchem Zustand es ist?
usw.

Fülle hier dein Lebensrad aus:



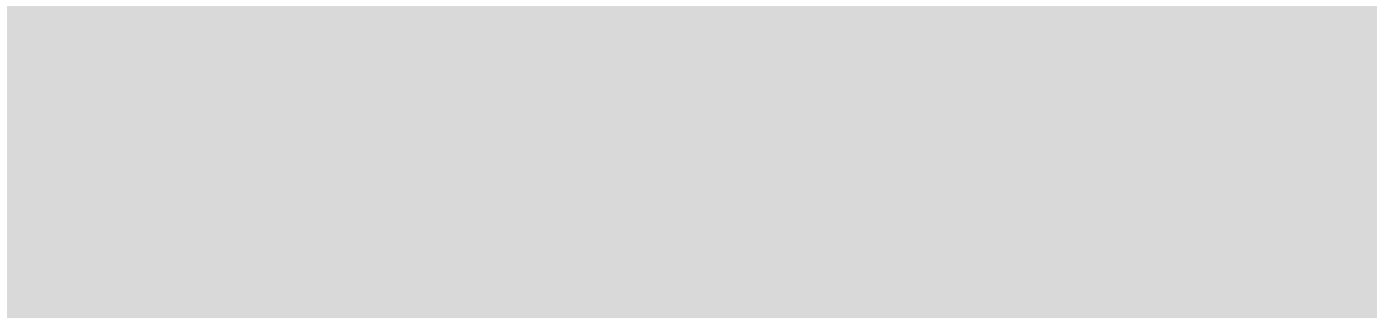
Verbinde die Punkte im Lebensrad
miteinander. Idealerweise ergibt es einen Kreis
- es läuft rund bei dir.

Reflektiere:

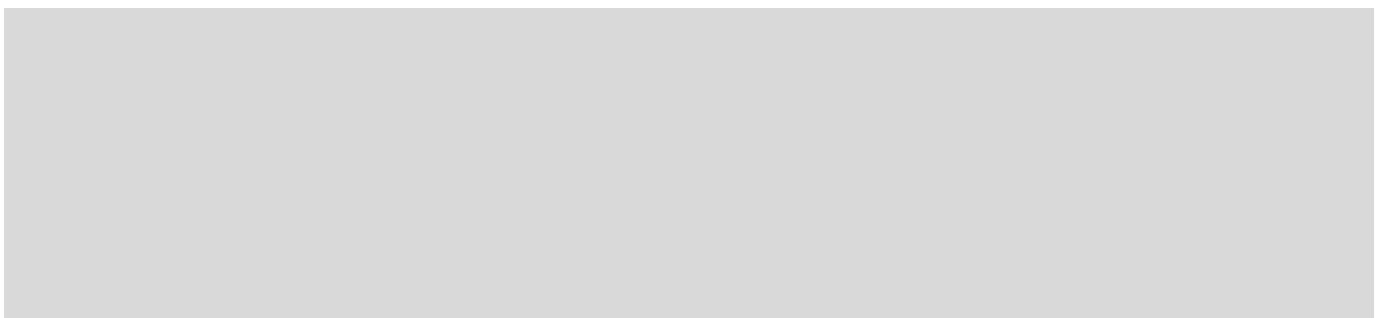
Wo hast du ein hohes Energielevel und warum ist das so? Was tust du dafür?



Wo läuft es nicht so rund in deinem Leben?



Was kannst du tun, um diesen Bereich auf ein nächstes Level zu bringen?



Setze einen Termin in deiner Agenda in drei Monaten
um das Lebensrad erneut auszufüllen.

