



Anleitung zum Lebensrad

Das Lebensrad zeigt dir, wo du aktuell in deinem Leben stehst. Es ist sozusagen eine Bestandsaufnahme deines aktuellen Status. Es hilft dir dabei zu erkennen, welche Lebensbereiche derzeit gut laufen und welche sich noch weiter entwickeln oder verbessern dürfen.

Schritt 1:

Beginne bei einem Lebensbereich deiner Wahl und spüre einmal in dich hinein. Zu wie viel Prozent (0-100%) bist du in diesem Lebensbereich zufrieden?

Gehe die Lebensbereiche einen nach dem anderen durch und wäge ab. Schreibe dir die Prozentzahl in den dazugehörigen Lebensbereich. Du darfst zusätzlich auch gerne durch eine Linie eine Markierung setzen und den Bereich ausmalen.

Schritt 2:

Wenn du allen Lebensbereichen die Prozentsätze zugeordnet hast, kannst du damit anfangen, jeden Lebensbereich danach zu bewerten, wie wichtig er dir in deinem Leben aktuell ist. Bewerte ihn auf einer Skala von 1-10, wobei 1 "gar nicht wichtig" und 10 "super wichtig" bedeutet. Schreibe den Wert zum Titel des jeweiligen Lebensbereiches.

Achtung: Es dürfen auch mehrere Lebensbereiche die gleiche Priorität haben!

Schritt 3:

Stelle dir nun die folgenden Fragen, um zu sehen, wie du diese Lebensbereiche verbessern kannst.

- ✧ *Was läuft in diesem Lebensbereich aktuell gut?*
- ✧ *Was bereitet mir momentan Freunde in diesem Lebensbereich?*
- ✧ *Was könnte in diesem Lebensbereich besser sein?*
- ✧ *Was fehlt mir in diesem Lebensbereich?*
- ✧ *Was darf sich in diesem Lebensbereich noch entwickeln?*
- ✧ *Welche erfolgreichen Methoden verwende ich in Bereichen mit hoher Prozentzahl?*
- ✧ *Kann ich die Methoden auf Bereiche mit niedriger Prozentzahl anwenden?*

Du kannst die Fragen mündlich, in deinem Journal oder auf einem Blatt schriftlich beantworten.

Schritt 4:

Auch wenn es verlockend ist direkt in allen Bereichen eine Veränderung zu starten, empfehle ich dir, dir einen Lebensbereich auszusuchen mit dem du beginnen möchtest. Gehe kleine Schritte und feiere deine kleinen Erfolge.

Eine positive Veränderung in einem Bereich kann dazu führen, dass sich automatisch auch etwas in einem anderen Lebensbereich positiv verändert. Denn unsere Lebensbereiche sind nie gänzlich voneinander getrennt.

Schritt 5:

Gehe mit Neugierde, Vertrauen und Freude an der Erfahrung in den Veränderungsprozess.





Dein Lebensrad

