

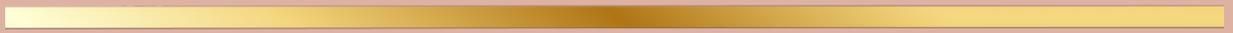


# Lebensrad

**(Wheel of life)**



Hier stellst du fest, wie es dir aktuell in all deinen Lebensbereichen geht. Es hilft dir dabei, dir deiner aktuellen Lebenssituation bewusst zu werden und deine Aufmerksamkeit auf die Gebiete zu legen, die optimierungsbedürftig sind.

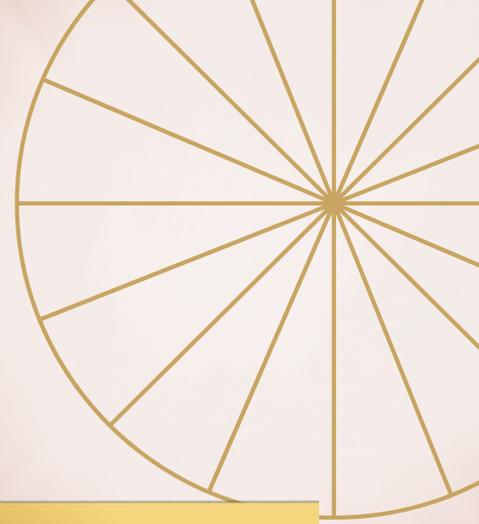


# So funktioniert's



- 1.** Zeichne einen Kreis, teile ihn in acht Teile (eine Vorlage findest du weiter unten)
- 2.** Wähle deine acht Bereiche und benenne die acht Felder damit
- 3.** Bestimme nun den Zufriedenheitsgrad indem du den Bereichen eine Nummer zwischen 0-10 zuordnest wobei "0" für "äußerst unzufrieden" und "10" für "äußerst zufrieden" steht.
- 4.** Sobald du alle Werte bestimmt hast, male die entsprechenden Felder vom Zentrum bis zur definierten Nummer aus.

# Die Bereiche

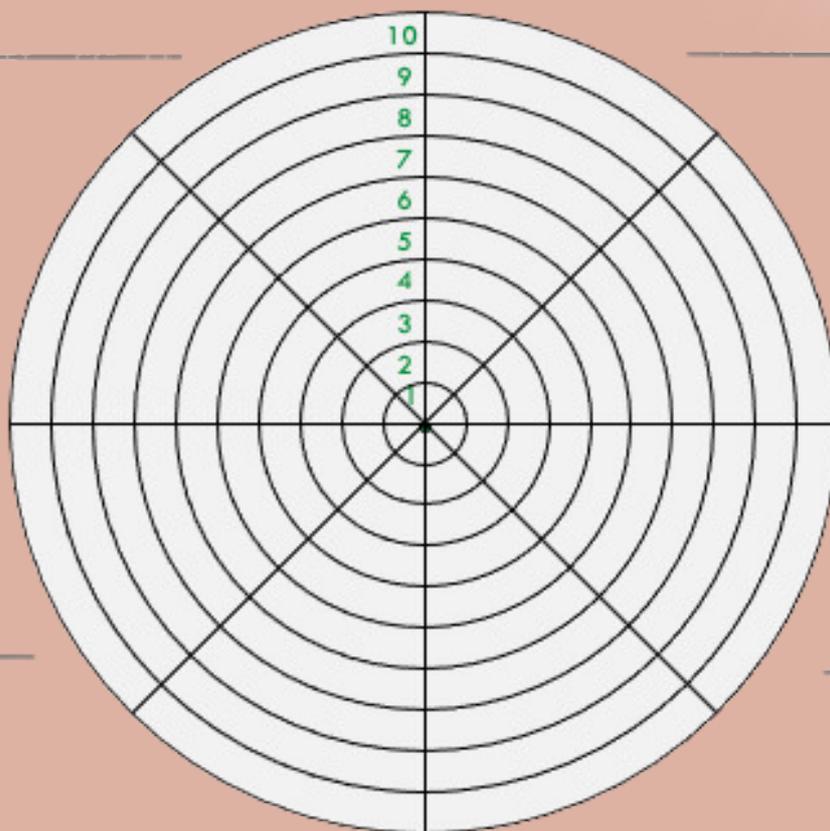
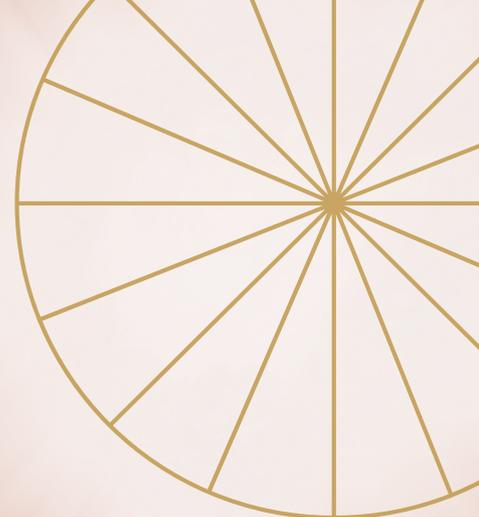


Wähle die acht Bereiche, die für dich in deinem Leben aktuell eine wichtige Rolle spielen (du kannst auch individuelle Bereiche nennen).

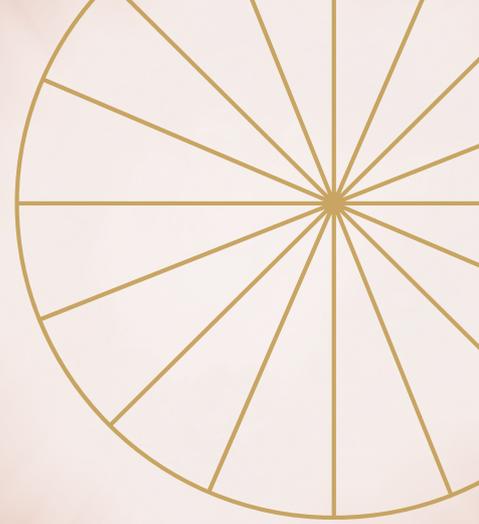
- Gesundheit und Fitness
- Liebe
- Familie
- Freundschaften
- Karriere
- Geld/ Finanzen
- Freizeit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Spiritualität
- Wohlbefinden

# Dein Lebensrad

Datum: \_\_\_\_\_



# Wachstumsfragen



---

**Welchen** Lebensbereich will ich momentan am dringendsten ändern?

**Was** kann ich tun, damit in diesem Lebensbereich die Zufriedenheit auf meiner Skala steigt?

**Was** hält mich auf, noch zufriedener in diesem Lebensbereich zu sein?

**Welche** Dinge darf ich weg lassen, damit es mir in diesem Bereich besser geht?

---

---