

Übung: Das Lebensrad

Mit dieser Übung bekommst einen ersten Eindruck, wie zufrieden oder unzufrieden du dich momentan in den verschiedenen Bereichen deines Lebens fühlst.

Drucke dir die Vorlage aus. Wenn du die Kategorien etwas anpassen möchtest, kannst du das gern tun.

Stell dir nun für jeden Lebensbereich folgende Frage:

Wie hoch schätze ich meine Zufriedenheit in diesem Bereich HEUTE ein?

Mache ein Kreuz auf die jeweilige Linie. Außen auf dem Rand des Kreises wärst du 100%ig zufrieden, der Mittelpunkt repräsentiert 0 % Zufriedenheit.

Nimm dir Zeit zum Ausfüllen und lass Kopf und Bauch entscheiden.

Hier ein paar Anregungen als Beispiel:

Wie steht es um deine Gesundheit / Fitness? Ernährst du dich gesund? Hast du genug Bewegung und Ausgleich? Treibst du regelmäßig Sport? Nutzt du regelmäßig deine Energie Tankstellen?

Wie steht es derzeit um deine finanzielle Situation? Hast du einen Überblick über deine Finanzen? Hast du ein finanzielles Polster? Hast du das Gefühl, ausreichend zu verdienen?

Wie zufrieden bist du in deinem Beruf? Bist du dort, wo du sein möchtest? Hast du alle Fähigkeiten, die du brauchst? Gefällt dir dein Umfeld? Kannst du dich weiterentwickeln?

**Wenn du fertig bist, tritt einen Schritt zurück und betrachte das Bild.
Was fällt dir auf?**

Platz für deine Notizen:

Rad des Lebens

