

Dein Lebensrad



Mit dem Lebensrad kannst du sichtbar machen, wie ausgefüllt deine Lebensbereiche im alten Jahr waren. Und dir überlegen, welchen du in diesem Jahr mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest.

Im Lebensrad sind schon Lebensbereiche aufgeführt, die für die meisten Menschen für eine Balance in ihrem Leben wichtig sind. Du kannst sie aber auch ändern.

Beantworte dir für jeden Bereich die Frage: „Wie hoch nehme ich die Zufriedenheit in diesem Lebensbereich im vergangenen Jahr wahr?“. Du kannst bis zu 10 Punkte für jeden Bereich vergeben und den Lebensbereich entsprechend farbig ausmalen. Denke am besten nicht zu lange nach, sondern entscheide intuitiv, welchen Wert du vergeben möchtest.

Mit diesen Fragen kannst du die einzelnen Lebensbereiche genauer anschauen und ein Gefühl dafür bekommen, wie erfüllt sie im Moment sind:

- Wie zufrieden bin ich mit diesem Lebensbereich im Moment?
- Würde ich mir in diesem Bereich eine Veränderung wünschen oder kann es so bleiben, wie es ist?
- Wie viel Zeit / Aufmerksamkeit nimmt der Lebensbereich ein? Ist dies zu viel / zu wenig / genau richtig?
- Wie intensiv lebe ich diesen Lebensbereich? Ist dies zu viel / zu wenig / genau richtig?
- Wie viel Energie investiere ich in diesen Lebensbereich? Wie viel Energie gibt mir dieser Bereich?

Für das zweite Lebensrad spürst du nach, wie du dir die Verteilung für das neue Jahr wünschst. Und malst auch hier die Bereiche wieder entsprechend farbig aus.

Dabei können die dir folgenden Fragen helfen:

- Welche Bereiche möchte ich erweitern oder verändern?
- In welchen Bereichen sind noch unerfüllte Bedürfnisse?
- Woraus kann ich Kraft schöpfen?
- Wo möchte ich mehr Energie investieren?
- Wie viel Zeit sollte dieser Bereich einnehmen?

Dort, wo Ist- und Ziel-Zustand am weitesten auseinanderliegen, wünschst du dir am ehesten eine Veränderung.

Um weiter in die Veränderung zu gehen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Woran würde ich merken, wenn sich meine Zufriedenheit in Richtung Ziel-Zustand bewegt?
- Woran würde mein Umfeld merken, dass ich zufriedener bin?
- Was bräuchte ich, um eine Veränderung zu bewirken?
- Welche Fähigkeiten, Ressourcen, Informationen habe ich bereits?
- Wer kann mich unterstützen?
- Auf welche Erfahrungen aus der Vergangenheit kann ich zurückgreifen, um mein Wunschziel zu erreichen?
- Wofür lohnt es sich, diesen Weg zu gehen?
- Was ist meine größte Motivation, die Umsetzung anzugehen?
- Was wäre das nächste Etappenziel?
- Was könnte der erste kleine Schritt sein?

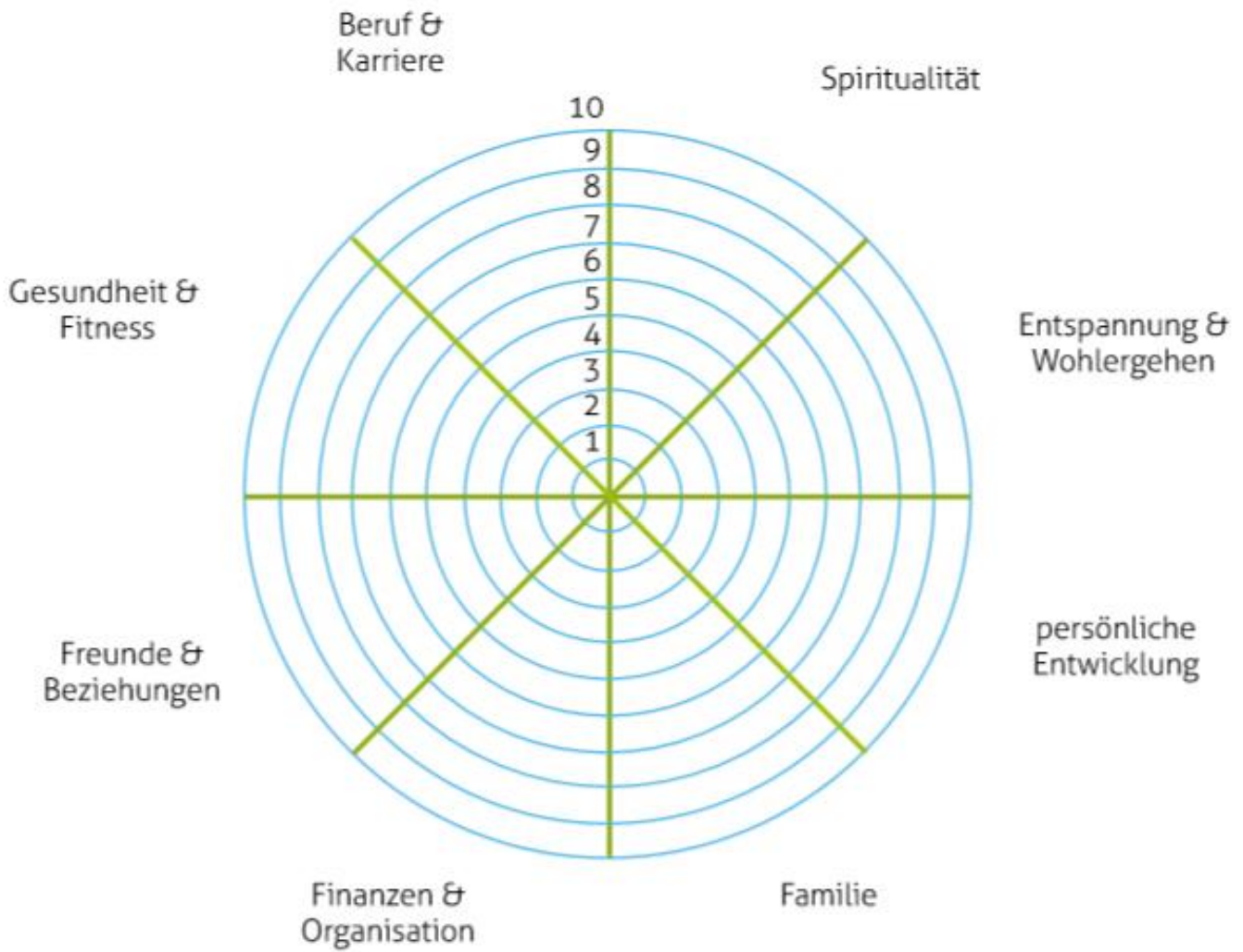
Deine nächsten drei Schritte für eine Veränderung



Lies alles, was du dir notiert hast am Schluss noch einmal in Ruhe durch und schreibe dir drei konkrete Schritte auf, die du gehen willst, um einen wichtigen Lebensbereich positiv zu verändern. Schreibe auf, was du tun willst und bis wann du den jeweiligen Schritt gehen wirst.

Und jetzt geht's los: Nimm deine zwei Lebensräder und fülle sie aus. Schau auf das letzte Jahr und richte dich dann aus, auf das, was du dir für dieses Jahr wünschst. Und werde zum Gestalter deines eigenen Lebens.

Lebensrad 1



Lebensrad 2

