

Das Lebensrad

Um Klarheit über die Balance im eigenen Leben zu erlangen lohnt es sich, in die Reflektion zu gehen. Das ist immer der erste Schritt, bevor Veränderung möglich wird.

Wie du das mithilfe des Lebensrades machen kannst, erkläre ich dir hier.

Drucke dir das „Lebensrad“. (siehe Bild) aus oder male es auf ein Blatt Papier.

Bestimme nun deine verschiedenen Lebensbereiche, z.B. Beruf, Partnerschaft, Gesundheit, Spiritualität,... etc. und schreibe sie um dein Lebensrad herum.

Dann schätzt du auf der Skala ein, wie zufrieden du in dem jeweiligen Lebensbereich momentan bist und markierst diesen Wert.

Zeichne das ganze am besten möglichst spontan ein, um den Verstand möglichst zu umgehen!

Wenn du das für alle Lebensbereiche gemacht hast verbindest du die einzelnen Punkte mit Linien.

Schau dir das Ergebnis ganz in Ruhe an und lasse es auf dich wirken.

Nun stelle dir folgende Fragen und halte die Antworten schriftlich fest :

- Was fällt mir auf?
- Wie geht es mir damit, wenn ich „mein Leben“ so dargestellt sehe?
- An welchen Punkten möchte ich etwas ändern?
- Ist es in manchen Bereichen im Moment ok, wenn ich nicht ganz zufrieden bin?
- Woran mache ich fest, dass ich an diesen Bereichen bei X bin?
- Welche Bereiche sind momentan nicht so sehr wichtig für mich?
- Was könnte ich konkret tun, um einen ersten Schritt zu schaffen?
- Wer oder was könnte mir dabei helfen?

Nun solltest du mehr Klarheit über dich und deine verschiedenen Lebensbereiche haben.

Ich wünsche dir viel Spaß damit!