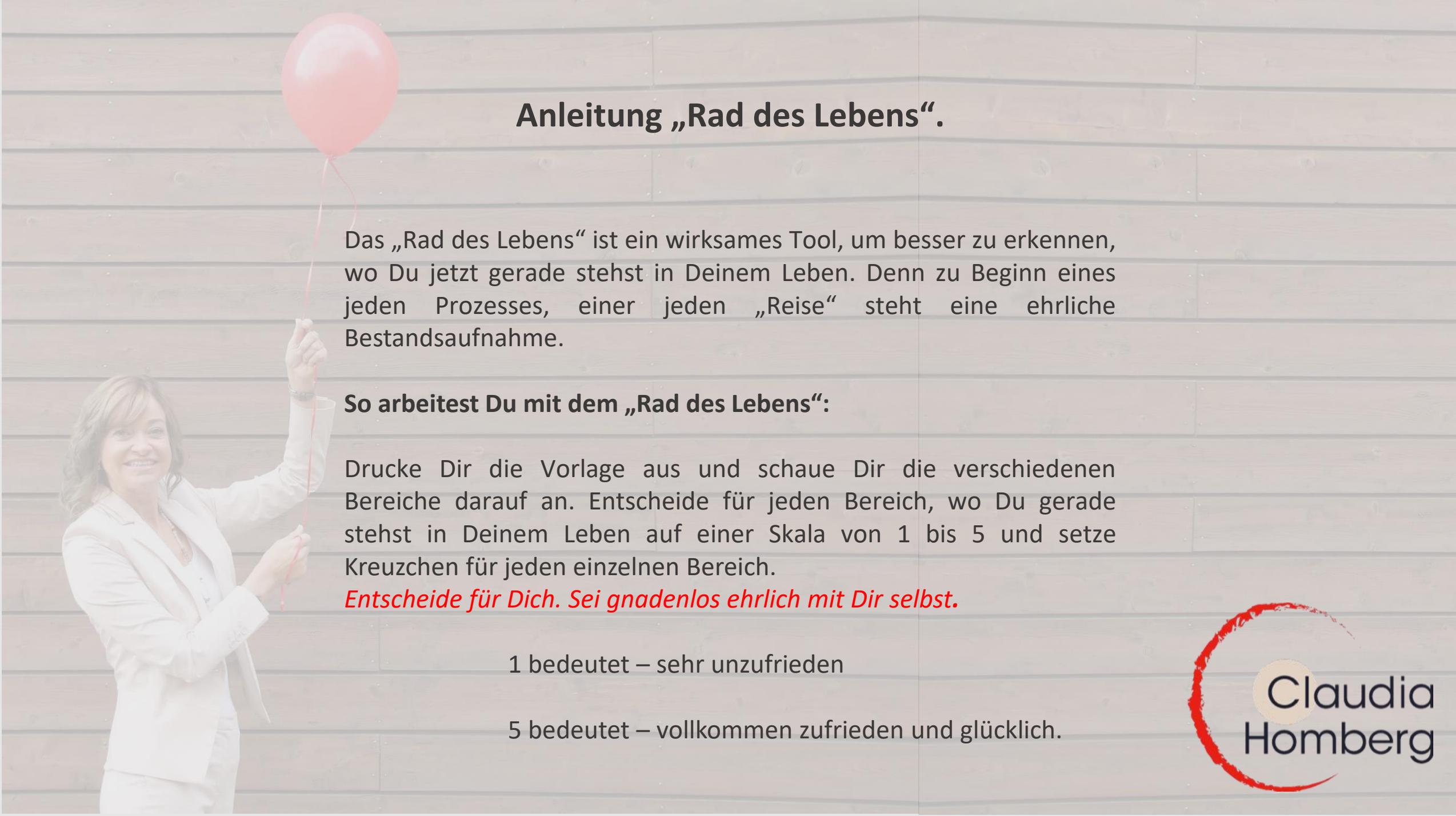




Das Rad des Lebens





Anleitung „Rad des Lebens“.

Das „Rad des Lebens“ ist ein wirksames Tool, um besser zu erkennen, wo Du jetzt gerade stehst in Deinem Leben. Denn zu Beginn eines jeden Prozesses, einer jeden „Reise“ steht eine ehrliche Bestandsaufnahme.

So arbeitest Du mit dem „Rad des Lebens“:

Drucke Dir die Vorlage aus und schaue Dir die verschiedenen Bereiche darauf an. Entscheide für jeden Bereich, wo Du gerade stehst in Deinem Leben auf einer Skala von 1 bis 5 und setze Kreuzchen für jeden einzelnen Bereich.

Entscheide für Dich. Sei gnadenlos ehrlich mit Dir selbst.

1 bedeutet – sehr unzufrieden

5 bedeutet – vollkommen zufrieden und glücklich.



Claudia
Homberg

Fragen, die Dich beim Rad des Lebens unterstützen können

- 1. Liebe:** Erfährst Du gerade Liebe und Romantik in Deinem Leben? Bist Du glücklich mit Deinem Partner oder suchst Du noch?
- 2. Spaß:** Erfährst Du ausreichend Spaß? Wie oft kannst Du herzlich lachen?
- 3. Gesundheit:** Wie gesund fühlst Du Dich im Moment? Hast Du „Baustellen“? Wiederkehrende Probleme oder Schmerzen?
- 4. Welt:** Dies meint Dein soziales Engagement, denn soziales Engagement schafft Zufriedenheit. Wo setzt Du Dich für andere ein? Wo hilfst und unterstützt Du? Könntest Du noch mehr tun?
- 5. Wachstum:** Hier ist Dein persönliches Wachstum gemeint. Bildest Du Dich weiter, entwickelst Du Dich, lernst Du? Oder könntest und möchtest Du vielleicht hier noch weiter gehen?
- 6. Arbeit:** Liebst Du Dein tägliches Tun? Wie zufrieden bist Du mit Deiner Arbeit? Erfüllt Dich Dein Job?
- 7. Erfolg:** Dies meint Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit beschreibt die Erfahrung eines Menschen, zu wissen, was er wirklich will und dies erfolgreich umzusetzen. Also: Wie erfolgreich bist Du in dem, was Du Dir vornimmst?
- 8. Beziehungen:** Wie glücklich bist Du mit den Beziehungen zu anderen Menschen? Familie? Freunde? Bekannte? Arbeitskollegen? Erlebst Du positive Begegnungen mit anderen Menschen?

