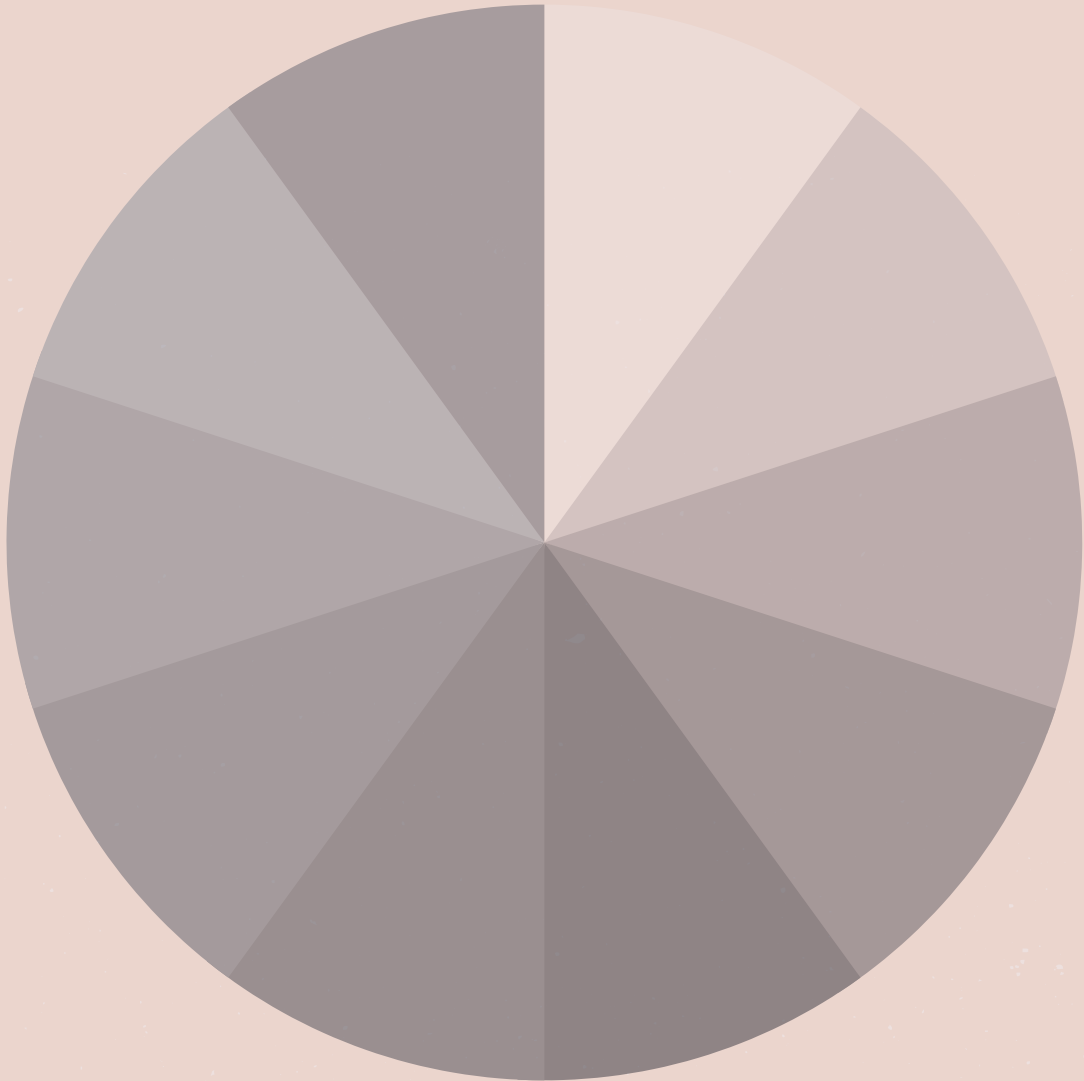




Das Rad des Lebens



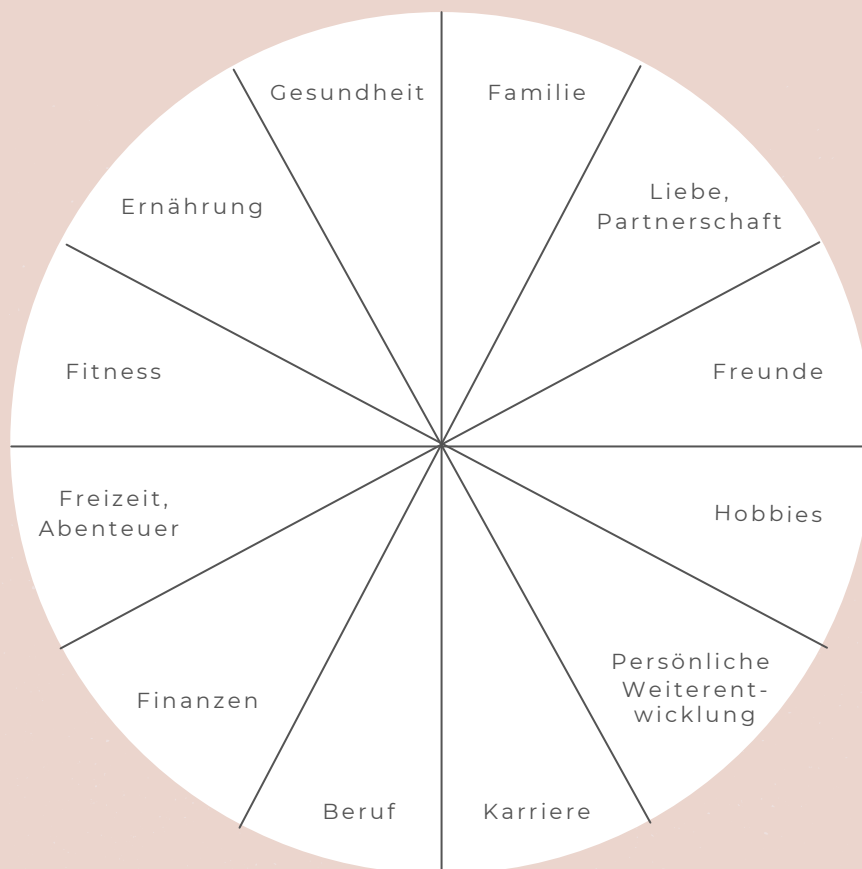
Eine Work-Life-Balance- und Weiterentwicklungs-Übersicht

Das Rad des Lebens

Anleitung: Drucke dir eines der nachfolgenden Arbeitsblätter aus und male jedes "Tortenstück" dem Ist-Zustand nach aus.

Wenn du in einem Bereich zu 100% erfüllt und zufrieden bist, malst du ihn von der Mitte bis zum Rand komplett aus. Bereiche, in denen du dir Weiterentwicklung, Wachstum oder Veränderung wünschst oder das Gefühl hast, du lebst unter deinem Potenzial, malst du je nach Gefühl zu 10, 20, 30... Prozent aus.

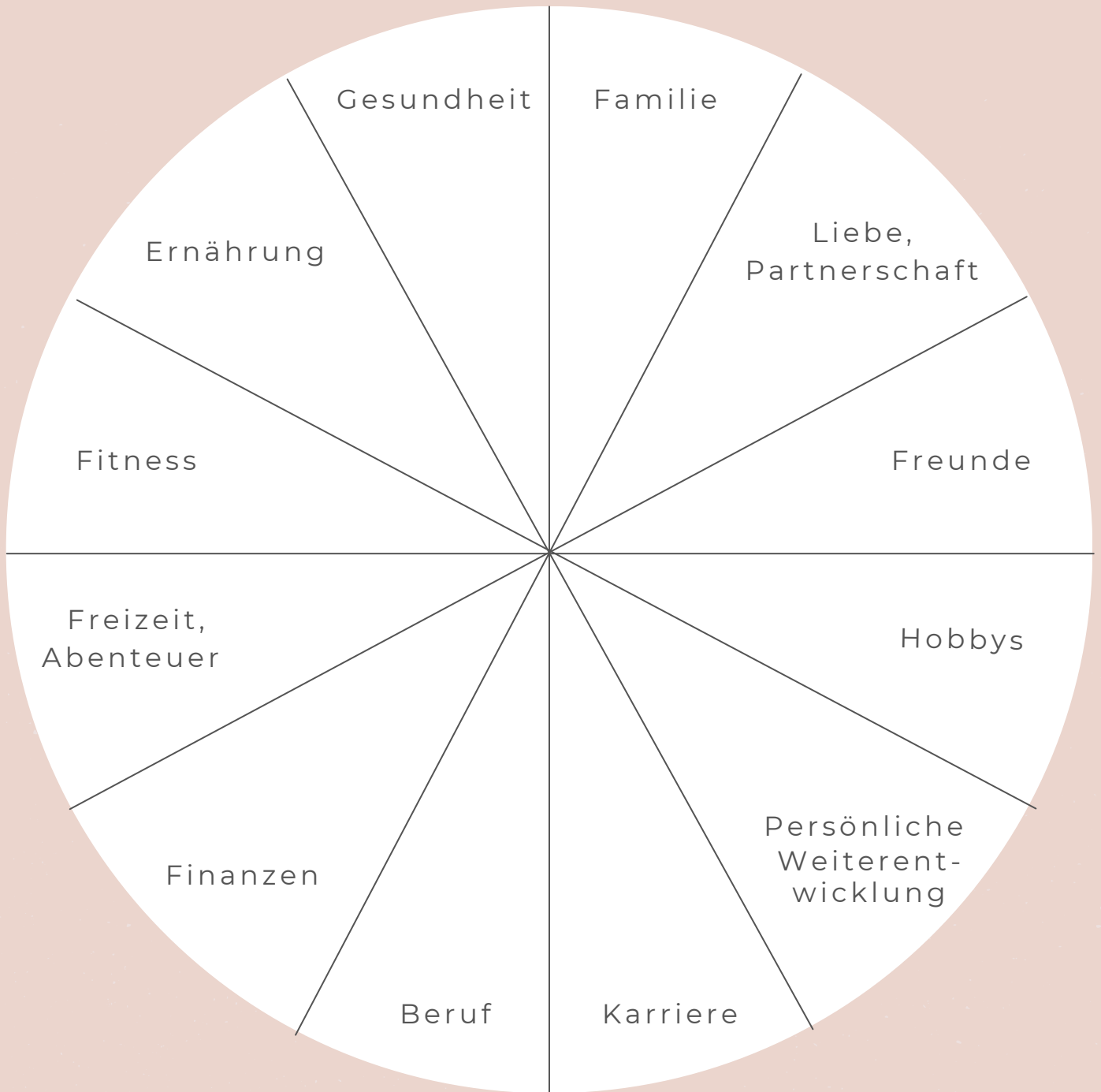
So erhältst du einen sehr guten Überblick, welcher Bereich etwas mehr Aufmerksamkeit, Zuwendung oder Zeit vertragen könnte.



Versehe deinen Ausdruck mit einem Datum, so dass du einen Vergleich hast, wenn du Veränderungen vornimmst und die Übung in den nächsten Monaten wiederholst.



Das Rad des Lebens

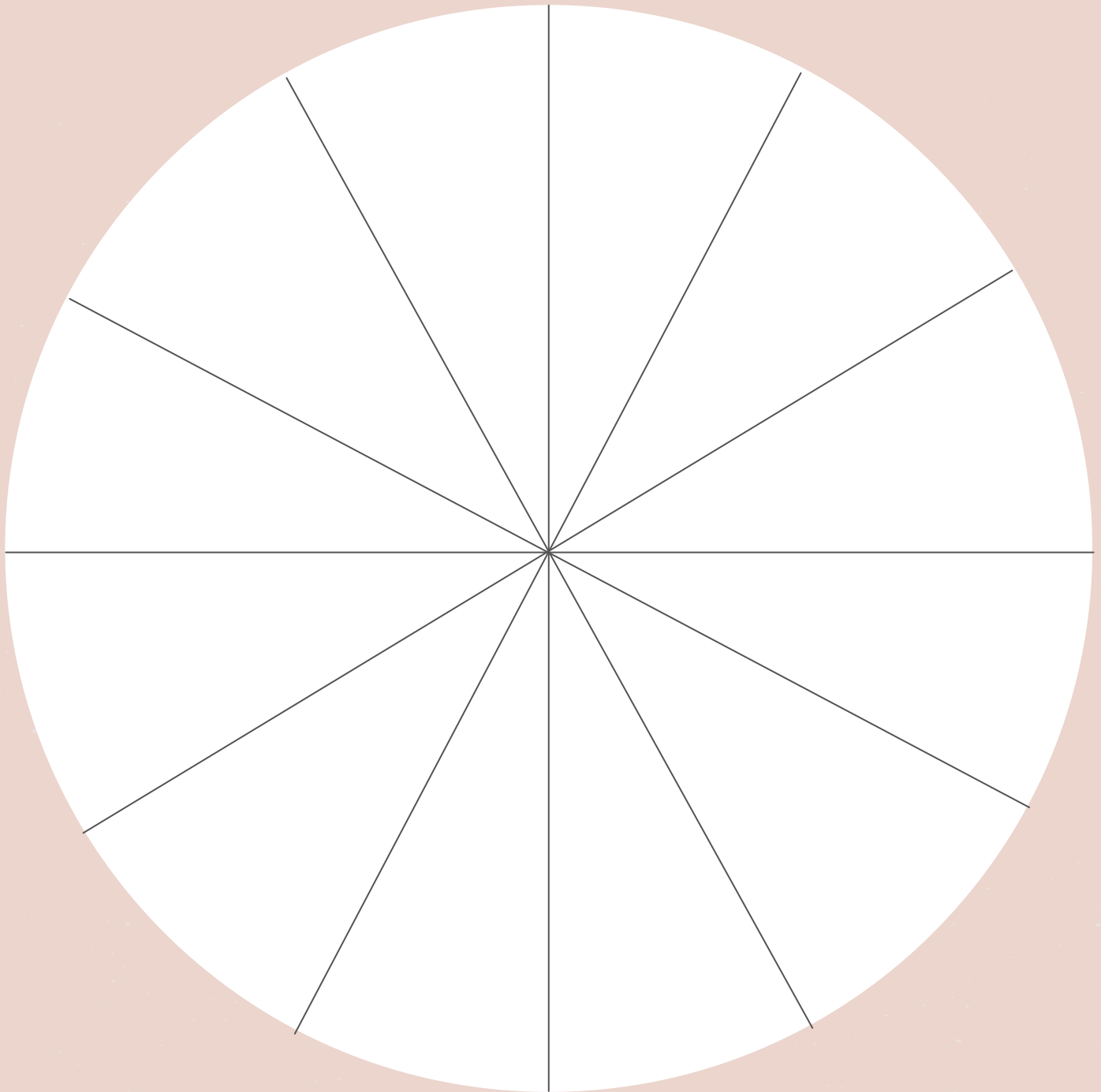


Datum: _____



Das Rad des Lebens

Hier kannst du deine eigenen Kategorien eintragen



Datum: _____



Das Rad des Lebens

Ich hoffe, du bist inspiriert und wünsch dir viel Freude mit dieser Übung. Ich finde sie sehr hilfreich und wende sie immer wieder an, um mir einen Überblick über meine verschiedenen Lebensbereiche zu verschaffen, um dann ganz gezielt die schwächer ausfallenden Bereiche mit etwas mehr Aufmerksamkeit zu versorgen.

Meistens verhält es sich so, dass alle schwächeren Bereiche an Fülle gewinnen, sobald ich den schwächsten Bereich "füttere".

Als ich diese Übung vor fünf Jahren, nach meinem ersten Jahr in der Selbstständigkeit, mit meinem damaligen Coach machte, war ich sehr überrascht über mein Ergebnis. Die Felder Freizeit, Abenteuer und Hobbys sind quasi leer geblieben. Mir war klar, dass meine Freizeit etwas gelitten hatte, aber es dann so schwarz auf weiß zu sehen, hat mir die nötige Motivation gegeben, etwas zu verändern.

Sei gut zu dir und hab es schön,

deine Astrid

Folge mir gerne auf

[Youtube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)