

# Lebensrad- Wheel of Life

Mit dem „Wheel of life“ kannst du dir selber einen Überblick über deine Lebensbereiche verschaffen.

## **Legende:**

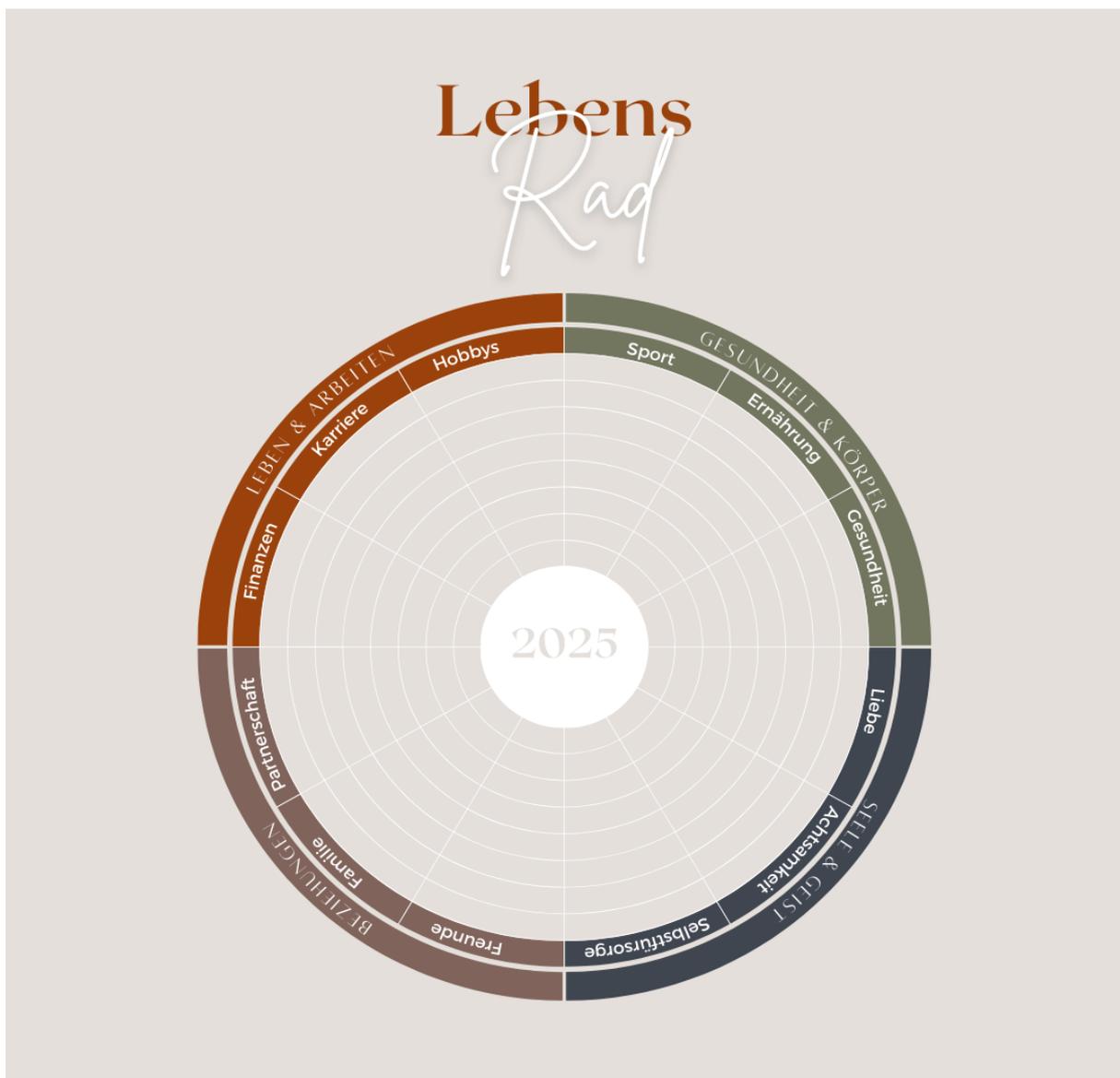
Das Rad ist in verschiedene Segmente eingeteilt. Jedes Segment steht für einen Lebensbereich. Der Kreis ist in Ringe unterteilt.

Mitte = 0 (völlig unzufrieden)

äußerster Kreis = 8 (vollkommen zufrieden)

## **Aufgabe:**

1. **Bewerte deine Zufriedenheit der Lebensbereiche** und trage sie als Punkt in dem entsprechenden Segment ein. Am Schluss verbinde sie.



## **Bewertungshilfe für das Wheel of Life:**

### **1. Finanzen**

- Bin ich mit meiner finanziellen Situation zufrieden?
- Habe ich genug finanzielle Mittel für meine Bedürfnisse und Ziele?
- Kann ich regelmäßig sparen oder investieren?
- Gibt es finanzielle Sorgen oder Unsicherheiten?

### **2. Karriere**

- Bin ich zufrieden mit meinem beruflichen Werdegang?
- Sehe ich eine Weiterentwicklung oder erfüllende Perspektive in meinem Beruf?
- Stimmt die Work-Life-Balance?
- Passt mein Job zu meinen langfristigen Zielen?

### **3. Hobbys**

- Habe ich ausreichend Zeit für meine Hobbys?
- Fühle ich mich durch meine Freizeitaktivitäten inspiriert oder bereichert?
- Möchte ich neue Interessen ausprobieren?

### **4. Sport**

- Treibe ich regelmäßig Sport oder bewege mich ausreichend?
- Fühle ich mich körperlich fit und gesund?
- Habe ich Spaß an meinen sportlichen Aktivitäten?

### **5. Ernährung**

- Ernähre ich mich ausgewogen und gesund?
- Passt meine Ernährung zu meinen körperlichen und mentalen Bedürfnissen?
- Gibt es Bereiche, in denen ich mich verbessern möchte?

### **6. Gesundheit**

- Wie beurteile ich meinen aktuellen Gesundheitszustand?
- Kümmere ich mich regelmäßig um Vorsorge und medizinische Betreuung?
- Habe ich genug Energie im Alltag?

### **7. Liebe / Selbstliebe**

- Akzeptiere ich mich so wie ich bin, mit all meinen Stärken und Schwächen?
- Fühle ich mich wertvoll, unabhängig von den Meinungen anderer?
- Respektiere ich meine eigenen Grenzen und lasse nicht zu, dass andere sie überschreiten?
- Kann ich mir selbst vergangene Fehler und Entscheidungen verzeihen?

### **8. Achtsamkeit**

- Bin ich im Alltag präsent und bewusst?
- Wie oft nehme ich mir Zeit, um innezuhalten und zu reflektieren?
- Praktiziere ich Techniken wie Meditation oder Dankbarkeit?

### **9. Selbstfürsorge**

- Wie gut sorge ich für mein eigenes Wohlbefinden?
- Gönne ich mir genug Pausen und Erholung?
- Wie gehe ich mit alltäglichem und emotionalem Stress um?

## **10. Freunde**

Bin ich zufrieden mit meinen Freundschaften?

Investiere ich genug Zeit und Aufmerksamkeit in diese Beziehungen?

Habe ich ein unterstützendes und inspirierendes soziales Umfeld?

## **11. Familie**

Wie ist die Qualität meiner familiären Beziehungen?

Fühle ich mich in meiner Familie verstanden und geschätzt?

Gibt es Konflikte oder ungeklärte Themen, die ich angehen möchte?

## **12. Partnerschaft**

Bin ich zufrieden mit meiner Partnerschaft? (falls vorhanden)

Gibt es genug gemeinsame Zeit und emotionale Nähe?

Wie gut kommunizieren wir miteinander?

## **2. Analysiere dein Ergebnis:**

Welche Bereiche sind am stärksten ausgeprägt?

-> Hier bist du zufrieden und solltest die Balance halten

Welche Bereiche sind vernachlässigt worden oder haben niedrigere Werte ?

-> Diese Bereiche bieten Potenzial für Veränderung.

Ist das Rad "rund" oder gibt es große Ungleichgewichte ?

-> ein "unrundes" Rad zeigt, dass bestimmte Lebensbereiche aus der Balance geraten sind.

### 3.Ziele setzten und Handelsplan erstellen:

Suche dir 1-2 Bereiche heraus, die dir wichtig sind oder die größte Verbesserung benötigen.

-> Formuliere konkrete Ziele, um die Zufriedenheit in diesem Bereich zu steigern.

Beispiel: Im Bereich Gesundheit erhöhe ich meinen Wert von 5 auf 7, indem ich 3x pro Woche Sport mache.

-> Anschließend erstelle einen Plan, wie du die 3x Sport in der Woche umsetzen kannst.

Finanzen	Karriere	Hobby
Sport	Ernährung	Gesundheit
Liebe	Achtsamkeit	Selbstfürsorge
Freunde	Familie	Partnerschaft

