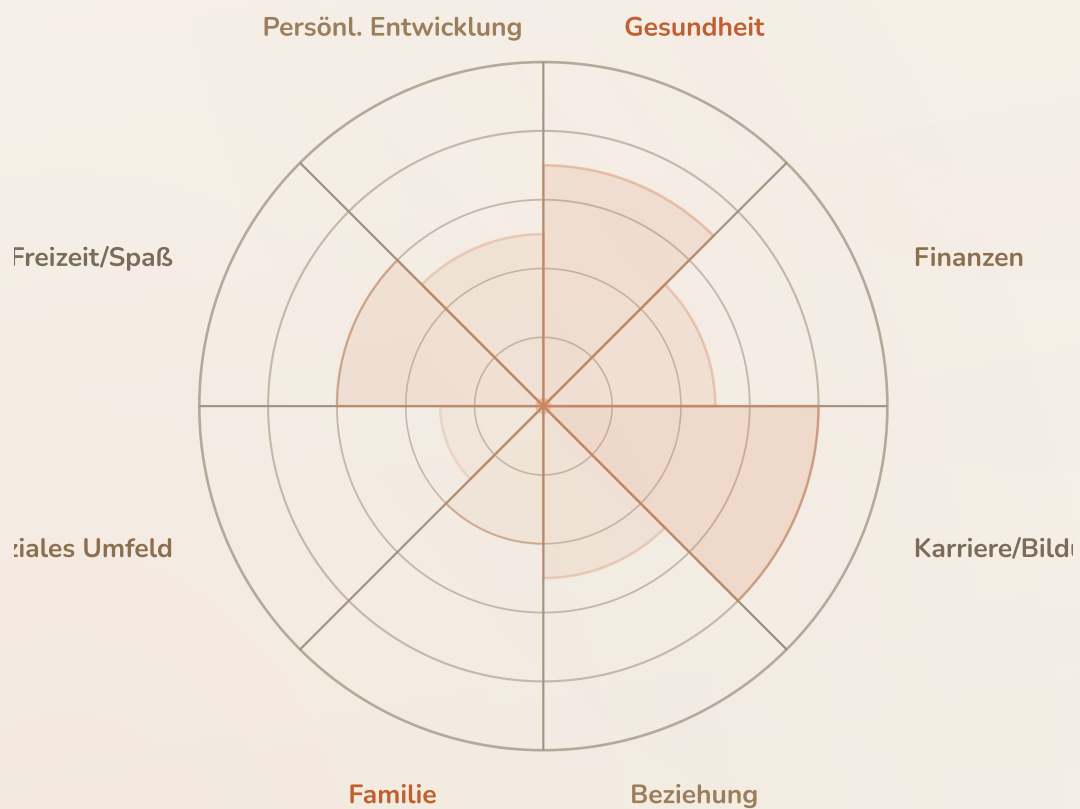


Dein *Lebensrad*

Hier bekommst du einen ehrlichen Überblick: Wo stehst du gerade in den verschiedenen Bereichen deines Lebens?



1 Bereiche bewerten → 2 Ausmalen → 3 Form betrachten

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

5 Seiten · 8 Bereiche · 4 Leitfragen

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 5 Seiten

So geht's

Das Lebensrad zeigt dir auf einen Blick, wie zufrieden du gerade in acht Bereichen deines Lebens bist. Kein Richtig, kein Falsch — nur ein ehrlicher **Snapshot**.

1

Lebensbereiche anschauen

Schau dir die acht Lebensbereiche rund ums Rad an. Falls ein Bereich für dich anders heißt — benenn ihn um.

2

Bewerten

Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von **0 bis 10**: 0 (Mitte) = sehr unzufrieden. 10 (Rand) = super zufrieden.

3

Ausmalen

Mal den Bereich von der Mitte bis zu deiner Zahl aus. Verwende Farben, Schattierungen — ganz wie du willst.

4

Form betrachten

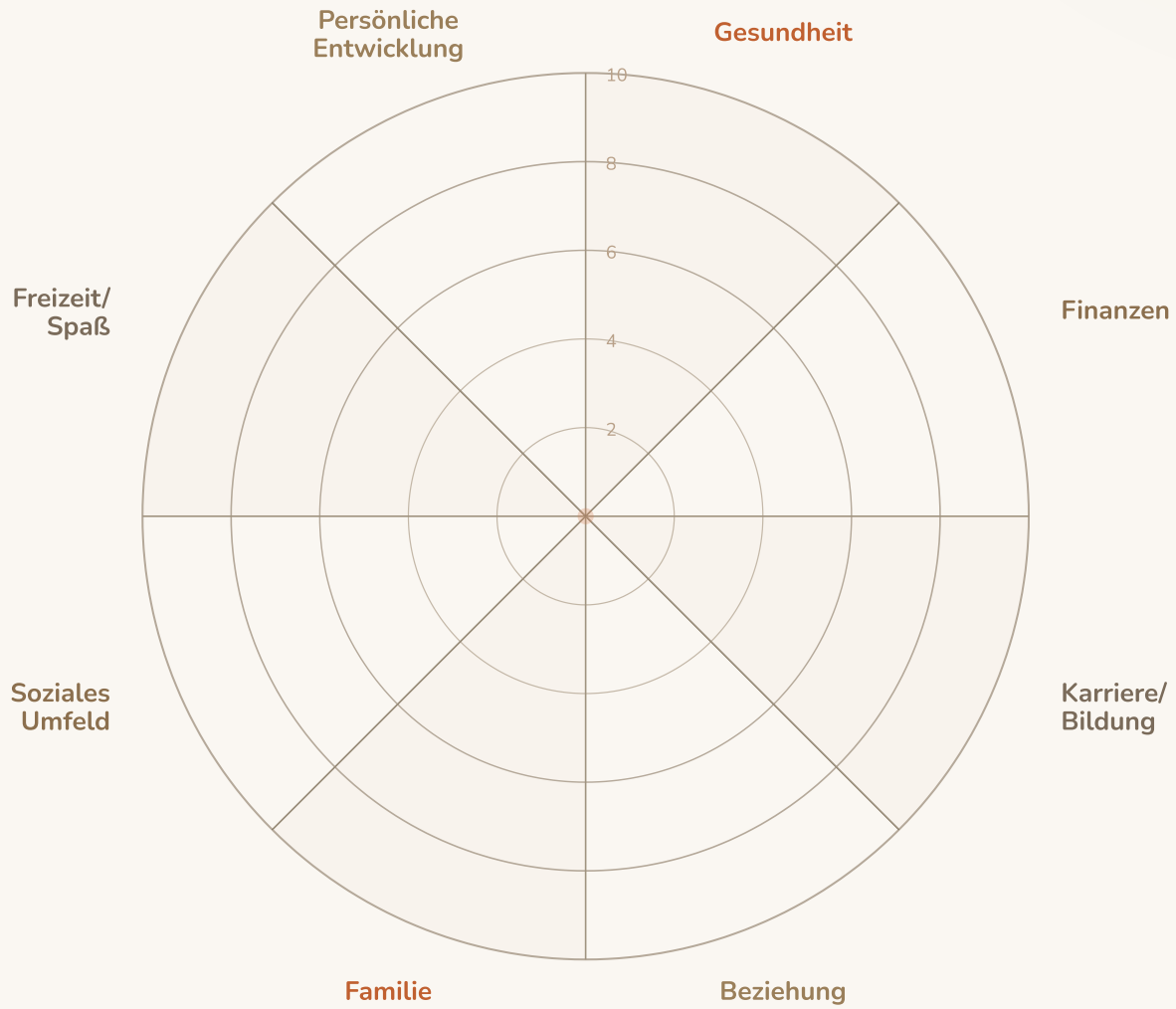
Wenn alle Bereiche ausgefüllt sind: Tritt zurück und schau dir die Form an. Was fällt dir auf?

Was dir das Ergebnis zeigt

Das Ergebnis zeigt dir, wie dein Lebensrad gerade aussieht — nicht wie es aussehen sollte. Manche Bereiche sind voll, andere weniger. Das ist kein Problem. Es ist **Information**. Und Information ist der erste Schritt.

Dein Lebensrad

Bewerte jeden Bereich von 0 (Mitte) bis 10 (Rand) und mal aus



Leitfragen

Schau dir dein Lebensrad an und beantworte diese Fragen

Nimm dir dein ausgefülltes Rad vor und geh diese Fragen durch:

- Welche Bereiche beeinflussen oder blockieren sich gegenseitig?
- Welche Bereiche beeinflussen sich gegenseitig positiv?
- Welche Bereiche sind mir besonders wichtig?
- Welchen Bereich möchte ich verändern?

Deine Gedanken:

Was fällt dir auf, wenn du dein Lebensrad betrachtest?

”

**Welcher Bereich hat dich überrascht —
*nach oben oder nach unten?***

Dein Lebensrad ist kein Zeugnis. Es zeigt dir, wo du stehst — und wo du hinschauen kannst, wenn du willst. Mach es in ein paar Monaten nochmal. Du wirst sehen, was sich verändert hat.

. . .

Deine Erkenntnisse:

Was nimmst du aus diesem Worksheet mit?

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de