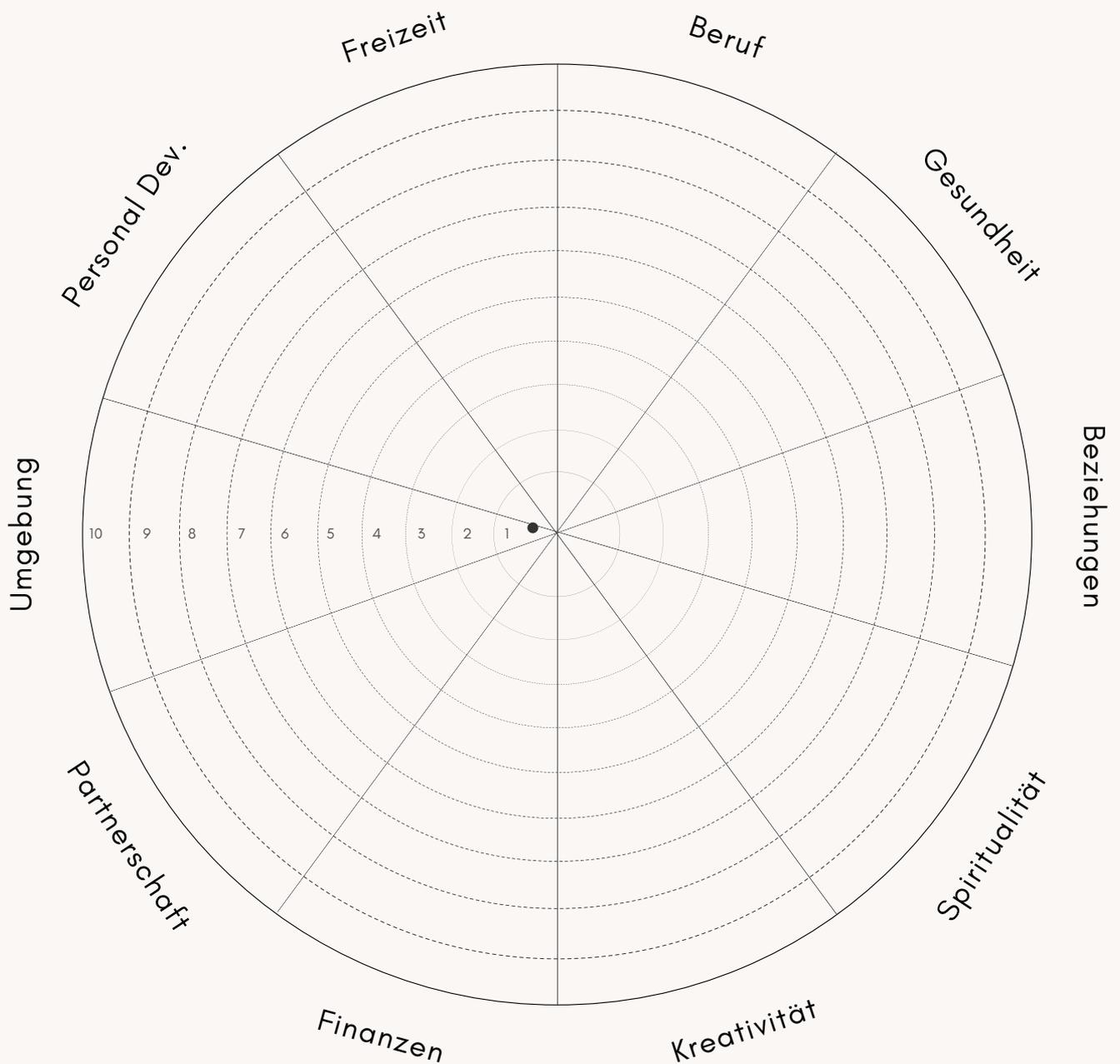


# Rad des Lebens

DATUM:

Das Rad des Lebens spiegelt die 10 Bereiche des Lebens wider. Du kannst einordnen, welche Lebensbereiche besonders wichtig für dich sind, wo du gerade im Leben stehst, in welchen Bereichen du erfüllt bist und in welchen Bereichen du gegebenenfalls noch mehr Fülle und Freude erleben willst, um dir DEIN Leben zu erschaffen.



# Rad des Lebens

DATUM:

## Step 1

Nimm dir Zeit und reflektiere, wo du in welchem Lebensbereich im Moment stehst. Wähle auf einer Skala von 1-10. 10 bedeutet 100% - du bist am absoluten Hochpunkt in diesem Bereich und kannst dir nicht vorstellen, wie es noch besser sein könnte. Bei 1 siehst du noch einiges an Potenzial. Z.B. im Lebensbereich Gesundheit: Fühlst du dich gesund, fit und aktiv und wie sehr auf einer Skala von 1-10? Verbinde die Linien miteinander.

## Step 2

Nehme dir einen Moment Zeit, um zu reflektieren. In welchen Bereichen bist du besonders stolz auf dich? Fokussiere dich einen Moment auf das was da ist und schreibe für jeden Lebensbereich auf, wofür du dankbar bist.

## Step 3

Blicke jetzt in die Zukunft, träume groß und traue dich dir deine Vision auszumalen. In welchem der Lebensbereiche, ist noch Raum für Erfüllung und Freude? Definiere für jeden dieser Bereiche was wäre, wenn du bei einer 10, sprich 100% wärst. Schreibe die Bereiche auf, vor denen du dich bisher noch gedrückt hast, die du nicht anschauen wolltest oder bei denen du nicht weißt, wie du sie ändern sollst, sie aber gerne ändern würdest.

## Step 4

Wähle nun für dich realistische und SMARTER (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) Ziele für alle Lebensbereiche aus oder nur für ein paar wenige. Das bleibt dir überlassen. Was möchtest du gerne im nächsten Jahr verändern? In welchen Bereichen möchtest du wachsen?

## Step 5

Wähle wieder auf der Skala von 1-10, wo du dich gerne im nächsten Jahr hin entwickeln möchtest. Verbinde auch diese Linie miteinander.

# Rad des Lebens

DATUM:

## Support Fragen

**01.** Wenn du dir die Form des Rad ansiehst, wie fühlst du dich?

**02.** Wie würdest du dir die Form des Innen-Rads wünschen?

**03.** Was hat dich am meisten überrascht?

**04.** Wie würde sich eine 10 in einigen Lebensbereichen anfühlen?

**05.** In welchem Bereich möchtest du unbedingt etwas verändern?

**06.** Welcher Bereich bedarf deiner besonderen Aufmerksamkeit?

# Rad des Lebens

DATUM:

**07.** Welches eine Ziel würde diesen Lebensbereich verbessern?

**08.** Wie viel Zeit investierst du in welchen Bereich?

**09.** Welche Ziele möchtest du dir gerne setzen?

# Rad des Lebens

DATUM:

Hier kannst du deine Ziele notieren, die du dir in jedem Lebensbereich oder in einem ausgewählten Bereich setzen möchtest.

FREIZEIT

---

---

---

BERUF

---

---

---

GESUNDHEIT

---

---

---

BEZIEHUNGEN

---

---

---

SPIRITUALITÄT

---

---

---

KREATIVITÄT

---

---

---

FINANZEN

---

---

---

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

---

---

PARTNERSCHAFT

---

---

---

UMGEBUNG

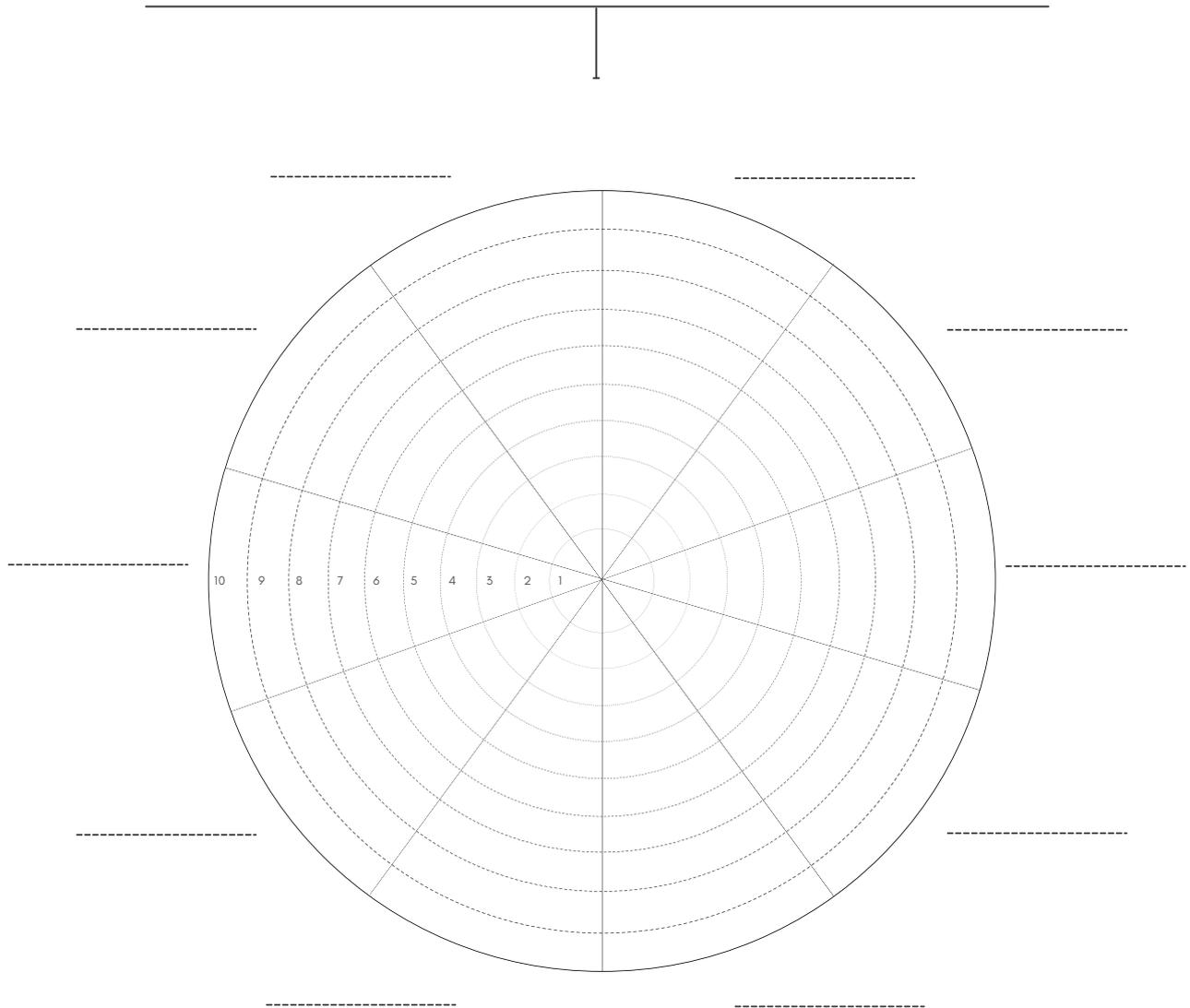
---

---

---

# Rad des Lebens

## WHEEL OF



THINGS I WILL START DOING

THINGS I WILL STOP DOING

REGAIN BALANCE

REPRIORITIZE