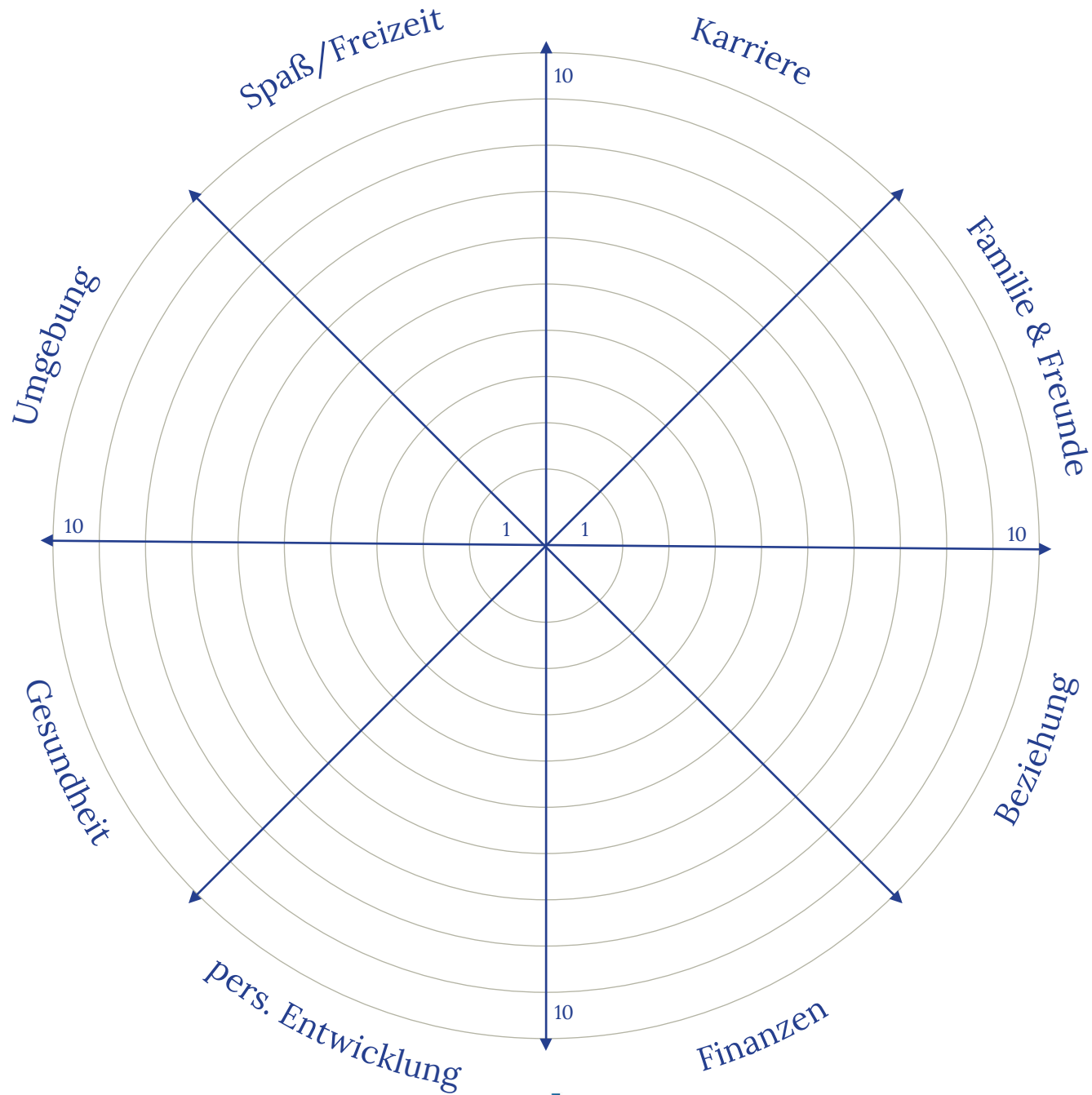


my

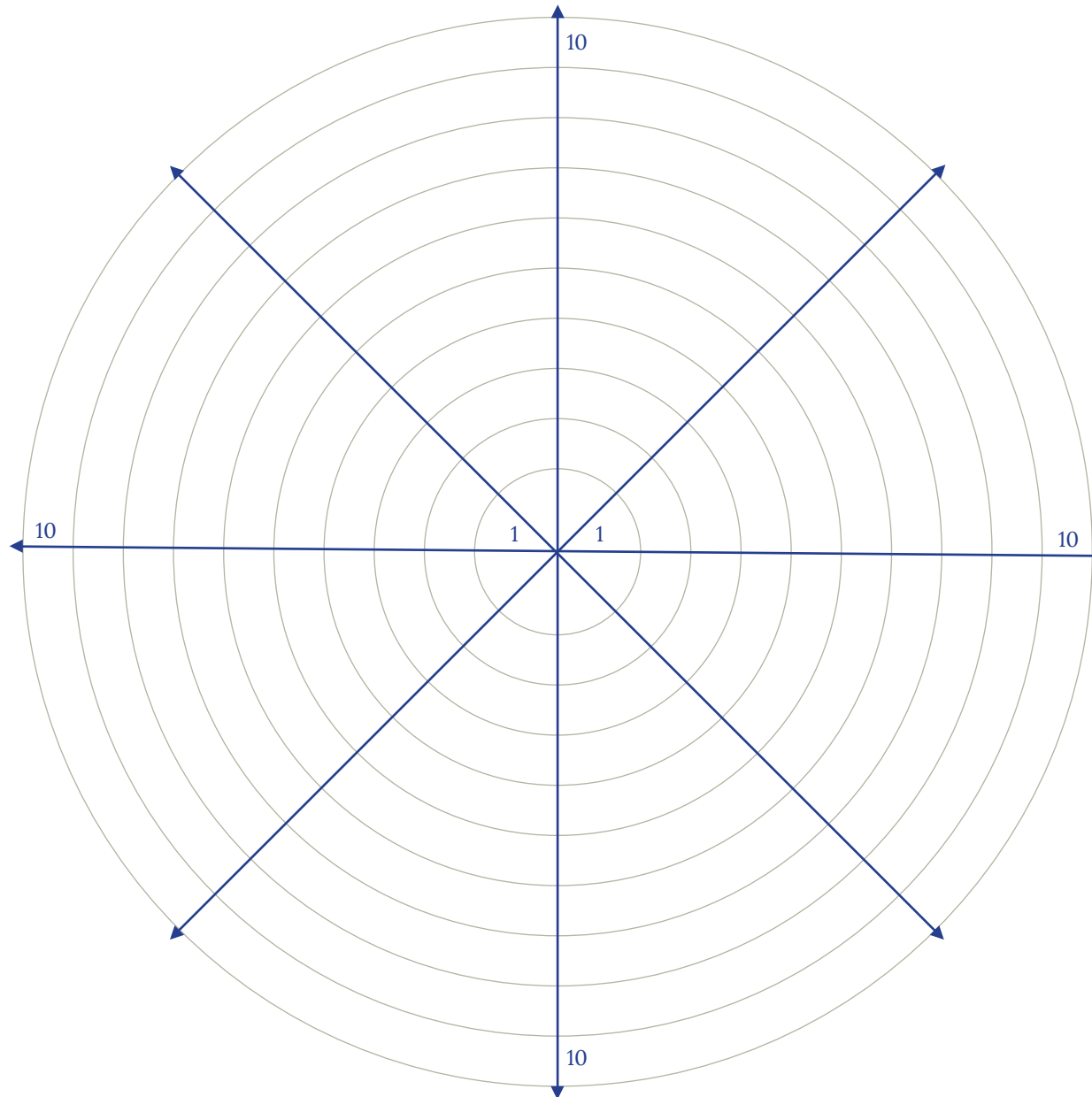
**vision
&
actionplan**

**20
23**

Lebensrad



Lebensrad



Was ist das Lebensrad?

Das Lebensrad ist ein Instrument aus dem Coaching und der Persönlichkeitsentwicklung. Es unterstützt dich bei der Analyse des Ist-Zustandes deiner aktuellen Lebenssituation und verhilft dir dabei Verbesserungspotentiale zu erkennen. Der Fokus liegt hier darauf, persönliche Maßnahmen zu bestimmen, um eine Balance zu schaffen und ein erfülltes Leben zu genießen.

Wie verwende ich das Lebensrad?

Such dir einen ruhigen Ort und nimm dir etwas Zeit für dich.

Die Analyse verteilt sich auf 8 Lebensbereiche (Gesundheit, Spaß/Freizeit, Karriere, Familie & Freunde, Beziehung, Finanzen, pers. Entwicklung, Umgebung), die durch eine Skala

1 = Ich bin sehr unzufrieden/ Ich bin nicht erfüllt bis

10 = ich bin sehr zufrieden/ Ich bin sehr erfüllt, eine Visualisierung bietet.

Da es sich um eine persönliche Einschätzung handelt und es kein Richtig oder Falsch gibt, kannst du nichts verkehrt machen.

Wie würdest du zum Beispiel „Spaß & Freizeit“ für dich bewerten?- Nimmst du dir genug Zeit für deine Hobbys oder Erholung? Möchtest du vielleicht ein neues Hobby ausüben, hast es aber noch nicht in Angriff genommen? Gibt es Potenzial zur Verbesserung oder bist du zufrieden mit der aktuellen Situation? Setze auf der Skala nun eine Einschätzung zwischen 1-10.

Ebenso gehst du mit den weiteren Punkten vor.

Kurze Erklärung der 8 Lebensbereiche:

Spaß und Freizeit: Hast du genug Freizeit? Wie verbringst du deine Freizeit? Bringt dir deine Freizeit Spaß und Erholung? Kannst du abschalten und Energie tanken?

Karriere: Erfüllt dich dein Beruf? Erfüllt dich dein Arbeitsumfeld? Hast du das Bedürfnis was anderes zu machen bzw. dich weiter zu bilden?

Familie und Freunde: Umgibst du dich mit Menschen bei welchen du du selbst sein kannst? Rauben oder Spenden Sie Energie? Kannst du dich diesen Personen gegenüber öffnen?

Beziehung: Bist du glücklich als Single oder in deiner Partnerschaft? Bist du Single und wünschst dir eine Partnerschaft? Bist du Single und solltest Altlasten loswerden um bereit für einen Neuanfang zu sein?

Finanzen: Bist du zufrieden mit deinem Verdienst? Kannst du sparen? Kannst du dir Dinge gönnen? Hast du genug Geld für schöne Aktivitäten? Hast du Schulden?

Persönliche Entwicklung: Wie gut kennst du dich? Wo willst du besser für dich werden? Wie viel Selbstliebe gibst du dir? Bist du eher im Innen oder im Außen?

Gesundheit: Wie sieht bei dir die Verteilung von emotionaler, psychischer und körperlicher Gesundheit aus?

Umgebung: Bist du glücklich in deinem Zuhause? Fühlst du dich Zuhause? Willst du aufs Land oder in die Stadt? Magst du deine Nachbarn? Bist du mit der Einrichtung zufrieden?

Möchtest du Auswandern?

Wenn du jede Kategorie des Rads für dich selbst bewertet und durch einen Punkt gekennzeichnet hast (siehe Vorlage) dann ist es an der Zeit die Punkte zu verbinden, um klar ersichtlich zu machen in welchen Bereichen Verbesserungspotential besteht. Um deine Bewertung des Ist-Zustandes visuell noch besser erkennbar zu machen, kannst du den Innenbereich ausmalen.

Danach gehst du für dich speziell auf die eher niedrig bewerteten Bereiche und deren Folgen, Auswirkungen und vielleicht Zusammenhänge ein. Dann bestimmst du den Weg und das Ziel mit konkreten Maßnahmen, welche du notierst, um dein Leben wieder in Balance zu bringen.

Viel Freude bei der Umsetzung und auf deiner Reise zu dir Selbst!

Actionplan

Beziehung

- _____
- _____
- _____
- _____

Karriere

- _____
- _____
- _____
- _____

Finanzen

- _____
- _____
- _____
- _____

Gesundheit

- _____
- _____
- _____
- _____

ZIELE 2023

Freunde

- _____
- _____
- _____
- _____

pers. Entwicklung

- _____
- _____
- _____
- _____

Spaß/Freizeit

- _____
- _____
- _____
- _____

Familie

- _____
- _____
- _____
- _____

ZIELE 2023