

Mein Wheel of life

Dein Rad des Lebens – dein Wheel of life

Mein Rad des Lebens spiegelt meine zehn Bereiche des Lebens wider. Mit Hilfe des Rades kannst du erkennen, welcher Lebensbereich besonders wichtig für dich ist. Du siehst, in welchen Lebensbereichen du bereits erfüllt bist und in welchen du gegebenenfalls noch nicht dein ganzes Wachstum erreicht hast. Auch kannst du somit gut erkennen, ob du genügend auf deine Bedürfnisse achtest und welchen Lebensbereich du vielleicht sogar vernachlässigt hast.

Um dein Wheel of life ausfüllen zu können gehe wie folgt vor:

1. Fühle in dich hinein und fülle für jeden Lebensbereich aus, wie erfüllt du gerade in diesem bist. Ganz ausmalen bedeutet 100%, nichts ausmalen bedeutet 0%. Jeder der Lebensbereiche des Rades steht für 100% im jeweiligen Lebensbereich.
2. Bewerte für jeden Lebensbereich auf einer Skala von 1-10 wie wichtig dir dieser Lebensbereich ist.
3. Schau dir nun deine Lebensbereiche an. In welchen bist du bereits sehr erfüllt? Überlege dir, was du bereits getan hast, um in diesen Bereichen so erfüllt zu sein. Dies sind wichtige Erkenntnisse, die dich weiterbringen können.
4. In welchen Lebensbereichen hast du noch Potential? Schreibe für jeden dieser Lebensbereiche drei konkrete Schritte auf, die du tun kannst, um auch hier erfüllt zu sein.
5. Schau dir nun alle Lebensbereiche an und erkenne, welche Bereiche du bisher vernachlässigt, ignoriert oder vor denen du dich bisher gedrückt hast. Mach dir dies bewusst und gehe es nun aktiv an! Schreibe auch hier drei Schritte auf, die du tun kannst.

Mein Wheel of life

