

Worksheet: Lebensrad

Der Beginn jeder Veränderung ist Dein Status Quo. Deswegen geht es zu Beginn von BeBalanced darum, Dir Deine Ist-Situation bezüglich Balance in Deinem Leben ganz genau anzuschauen. Wo stehst Du gerade in Deinem Alltag? Das Lebensrad ist hierzu ein wunderbares visuelles Werkzeug.

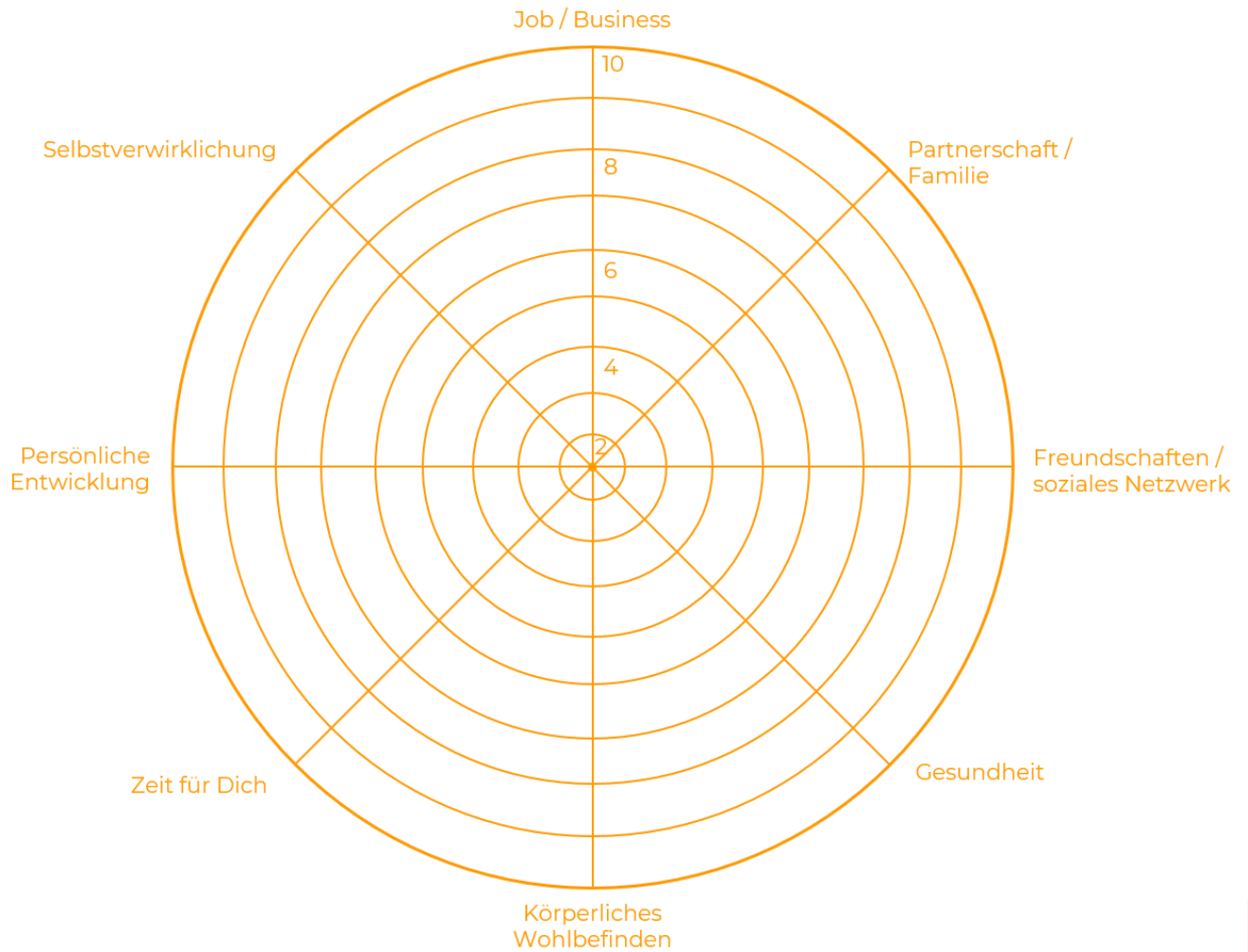
Es zählt Deine ehrliche Selbsteinschätzung!

Schätze zunächst jeden der folgenden acht Lebensbereiche ehrlich ein. Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (absolut): Wie sehr bist Du in jedem dieser Bereiche in Balance?

- Job / Business: ___
- Partnerschaft / Familie: ___
- Freundschaften / soziales Netzwerk: ___
- Gesundheit: ___
- Körperliches Wohlbefinden: ___
- Persönliche Entwicklung: ___
- Zeit für Dich: ___
- Selbstverwirklichung: ___

Übertrage diesen Status nun in Dein Lebensrad auf der nächsten Seite und lass Dein Ergebnis auf Dich wirken. Wie „rund“ läuft Dein Rad?

Dein Lebensrad



Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dir Dein Lebensrad anschaust? Was fällt Dir auf? Was überrascht Dich vielleicht?

Lass uns nun zuerst die Bereiche Deines Lebens anschauen, in denen Du schon erfüllt und zufrieden bist. Welche Lebensbereiche sind dies? Wie ist es zu Balance in diesen Bereichen gekommen?

Das ist wunderbar! Dies sind wichtige Energiequellen für Dich. Deine Ressourcen hier können Dir helfen, Balance in anderen Bereichen aufzubauen.

Lass uns jetzt die Bereiche anschauen, in denen Du noch nicht in Balance bist. Welche Lebensbereiche sind dies und warum fühlst Du Dich dort noch nicht ausgeglichen?

In welchem/n Bereich(en) möchtest Du jetzt etwas verändern? Wähle Dir maximal 2-3 Bereiche aus (verfalle nicht dem Perfektionismus!).

An diesem/n Bereich(en) kannst Du in den nächsten sechs Monaten ganz gezielt arbeiten.

Gibt es abschließend eine wichtige Erkenntnis aus dieser Übung, die Du festhalten möchtest?
