

Reflexionsfragen

Du hast Dir mit Hilfe des Lebensrad Deinen Status Quo in den verschiedenen Bereichen Deines Lebens verdeutlicht. Hier folgen nun die passenden Reflexionsfragen zur Vertiefung.

Nimm Dir Zeit, um die folgenden Fragen in Ruhe und ganz intuitiv zu beantworten. Sei auch hier ehrlich mit Dir selbst. Der erste Schritt zur Veränderung ist die bewusste Akzeptanz der Ist-Situation.

Übertrage die maximal drei Bereiche, in denen Du etwas verändern möchtest, aus dem Lebensrad-Worksheet.

Welcher Bereich hat höchste Priorität?

Was bedeutet Balance in diesem Bereich für Dich? Beschreibe möglichst genau, wie sich Erfüllung und Zufriedenheit zeigen und anfühlen würde. Woran würdest Du merken, dass Balance erreicht ist? Woran würden es Menschen in Deinem Umfeld merken?

Was sind aktuell Deine größten Schmerzpunkte in diesem Bereich?
Warum bist Du hier nicht in Balance?

Was hält Dich bislang davon ab, etwas zu verändern? Was sind die Hindernisse auf Deinem Weg?

Welche Rahmenbedingungen gibt es auf Deinem Weg zu beachten (z.B. finanziell, familiär, gesundheitlich...)?

Wiederhole diese Übung ggf. für die anderen 1-2 Bereiche, auf die Du Dich fokussieren möchtest.

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