

# ZIELSCHEIBE DES

# LEBENS

Die Zielscheibe des Lebens ist ein Tool, um dir Klarheit über deine momentane Lebenssituation zu verschaffen. Was steht im Fokus? Was kommt zu kurz? Was brauchst du, um deinem Leben die richtige Richtung zu geben und dich ausgeglichen zu fühlen?



## ANLEITUNG

**1** Markiere deine Lebensbereiche so, wie du sie momentan bewertest  
= **IST-Zustand**.

Beispiel: Bei 30 % Wichtigkeit / Erfüllung / Zufriedenheit / Schwerpunkt in deinem Leben malst du den Kreis von innen nach außen bis einschließlich zum dritten Kreis aus.

Es ist übrigens egal, mit welchem Bereich du im Rad beginnst.

**2** Male nun mit einer weiteren Farbe das Tortenstück aus, in dem du in dem entsprechenden Bereich gerne landen möchtest  
= **SOLL-Zustand**

Beispiel: Persönliches Wachstum liegt aktuell bei 40 %, du möchtest aber gerne mindestens 80 % erreichen.

Am Ende kannst Du die einzelnen Bereiche priorisieren.

Beispiele: Du kannst die Bereiche mit einem Ranking von 1 bis 8 bewerten, oder du markierst dir die Bereiche mit einem Zeichen deiner Wahl (! oder \* oder ♥), die dir aktuell besonders wichtig sind.

**3** Das Ergebnis kannst du mit folgenden Fragen reflektieren:

- Was bedeuten diese Zahlen für dich?
- Hat dich dein Ergebnis überrascht? Oder sogar glücklich / traurig gemacht?
- Was möchtest du ändern?
- Was möchtest du beibehalten?
- Wie kannst du erreichen, dass die Bewertung in einem einzelnen Bereich steigt?
- Welche Schritte sind dafür nötig und wie kannst du diese in deinen Alltag integrieren?

**4** Übrigens: Wenn ein Bereich gerade eine geringere Zahl hat, bedeutet das nichts Schlechtes. Es kann einfach ein Zeichen dafür sein, dass dieser Bereich im Moment für dich nicht so wichtig ist. Wenn du z.B. gerne arbeitest, dann ist es logisch, dass die Freizeit weniger Raum hat. Du bist aber trotzdem zufrieden, so wie es ist.

Wenn du dagegen mit einem niedrigen Ergebnis unzufrieden bist, dann fokussiere dich mehr auf den Bereich, den du verändern möchtest. Dafür kannst du einen der anderen, weniger relevanten Bereich reduzieren.