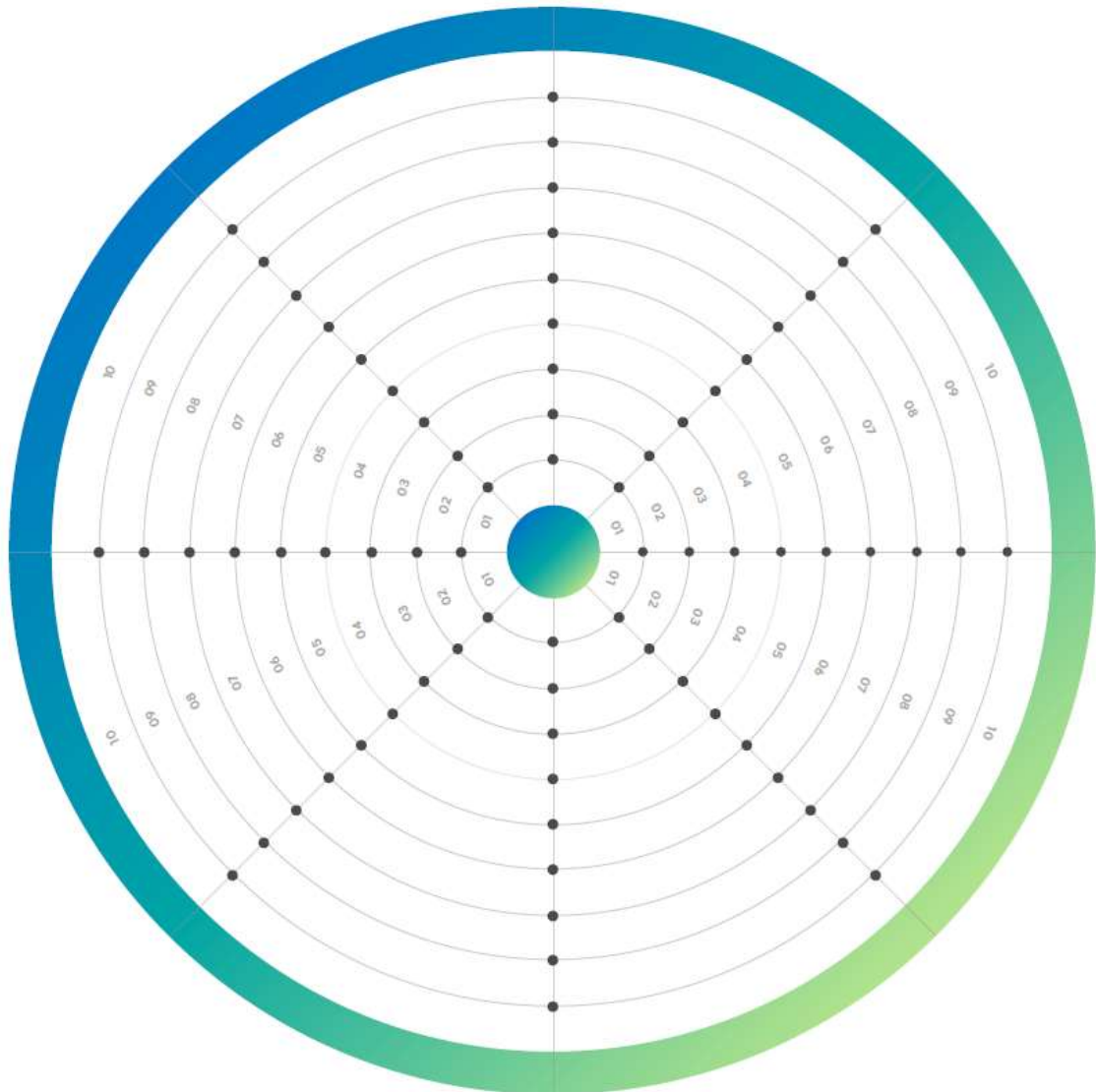


Erstelle Dein Lebensrad



1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

© copyright by Greator 2021 (Quelle: <https://greator.com/lebensrad-so-optimierst-du-alle-wichtigen-lebensbereiche/>)

Erstelle Dein Lebensrad

Ein Lebensrad besteht bei den allermeisten von uns aus 7-10 Kategorien, welche für ein glückliches Leben und DICH von Bedeutung sind.

Mögliche Kategorien wären beispielsweise:

Gesundheit	Sport/Fitness
Familie	Persönliches Wachstum
Finanzen	Werte
Karriere	Freizeit & Interessen
Liebe/Partnerschaft	Spiritualität
Freunde	Wissen

Dein Lebensrad liefert dir nun einen tagesaktuellen Ausschnitt DEINER ganz persönlichen und individuellen Situation. Du siehst auf einen Blick, welche Kategorien ausgeprägt sind, gut laufen und wo Dein Leben „unrund“ verläuft, was für Unzufriedenheit, Frust und Unglücklichsein sorgt. Und genau HIER kannst Du jetzt ansetzen und DEIN LEBEN VERBESSERN sowie selbst in die Hand nehmen!

Vorgehen:

Die wichtigsten (7-10) Kategorien markierst Du auf Deinem Lebensrad sowie auf der dortigen Skala von 1 (absolut unzufrieden) bis 10 (absolut zufrieden). Im Anschluss schaust Du Dir Dein Lebensrad an und hinterfragst speziell die Kategorien, in denen Du Unzufriedenheit spürst. Zu diesen Kategorien setzt Du Dir ganz konkrete Aufgaben und Ziele, um Abhilfe zu schaffen.

1 bis 4 Punkte

In diesen Lebensbereichen läuft etwas schief. Du bist sehr unzufrieden und es ist Zeit, dass sich etwas verändert. Hast du einem deiner Lebensbereiche einen Wert von 1 bis 4 zugeordnet, solltest du vor allem in diesen Bereichen Strategien und Lösungen erarbeiten, um deine Zufriedenheit zu steigern. Zumeist sind diese Bereiche essenziell für dein Wohlbefinden.

5 bis 7 Punkte

Bei einem Wert zwischen 5 und 7, läuft zwar alles ganz „ok“, doch auch diesen Lebensbereichen würde ein wenig mehr Aufmerksamkeit guttun. Meist handelt es sich um Bereiche, in denen das volle Potenzial noch nicht ausgeschöpft wird.

8 bis 10 Punkte

Lebensbereiche, die du mit einem Wert zwischen 8 und 10 bewertet hast, bedürfen keiner Veränderung. Es geht lediglich darum, dafür zu sorgen, dass die Zufriedenheit erhalten bleibt. Deshalb kann es sich auch hier lohnen, entsprechende Maßnahmen zu erarbeiten.

© copyright by Bernard Zitzer 2021 (Quelle: <https://bernardzitzer.com/de/lebensrad-wheel-of-life-anwendung/>)