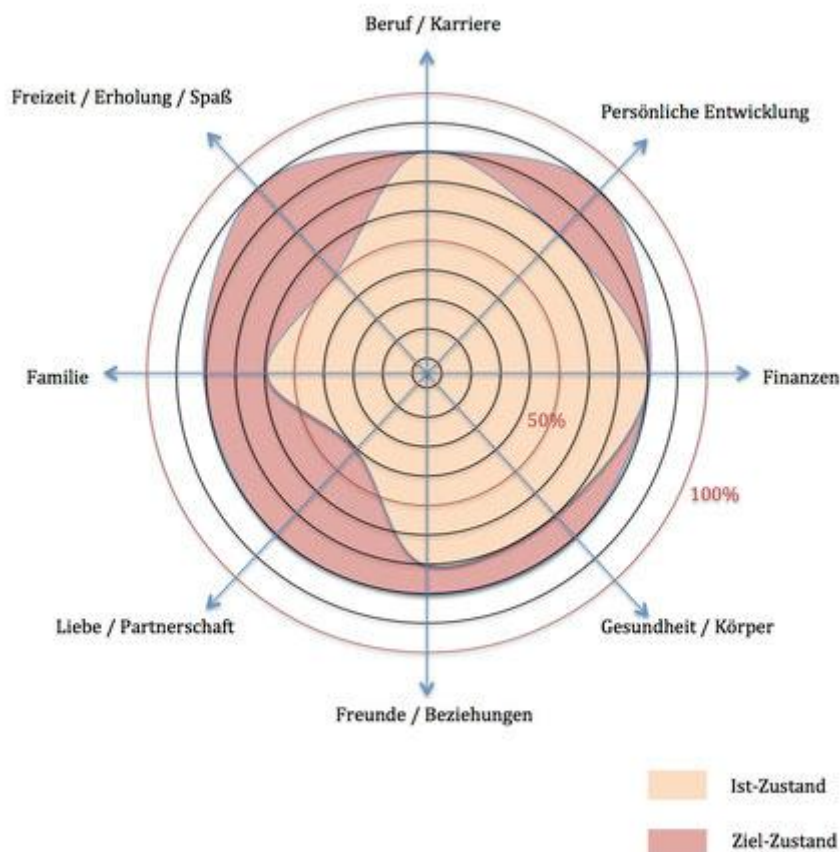


# Das Lebensrad

- Das Lebensrad ist sehr gut geeignet, wenn es darum geht, eine aktuelle Standortbestimmung in Bezug auf die Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen durchzuführen.
- Manchmal fühlen wir uns nicht wohl mit dem Leben, mit uns, mit unserem Umfeld. Das Lebensrad schafft Klarheit, in welchen Bereichen wir eine Veränderung wünschen. Es konkretisiert unsere Ziele, gibt Hinweise auf eine Priorisierung und hilft so bei der Entscheidung, in welchem Lebensbereich wir ansetzen sollen.
- Die Einschätzung des **Ist-Zustands** erfolgt durch Prozentwerte und so kann die momentane Zufriedenheit in den einzelnen Bereichen visualisiert werden.
- Durch die Festlegung eines **Ziel-Zustands** ebenfalls mit Prozentwerten können anschließend die Bereiche ausgemacht werden, in denen ein Veränderungswunsch besteht.



## Anleitung

1. Markiere die Prozentwerte auf den Pfeilen, die für den jeweiligen Bereich stehen: der Mittelpunkt steht für 0%, die einzelnen Ringe jeweils für 10 %, 20 %, 30 % usw.
2. Verbinde die markierten Punkte miteinander und male die entstandene Form aus.

Hilfreiche Fragen bei der Bewertung des Ist-Zustands sind z.B.:

- Wie zufrieden bin ich mit diesem Lebensbereich im Moment?
  - Würde ich mir in diesem Bereich eine Veränderung wünschen oder kann es so bleiben, wie es ist?
  - Wie viel Zeit / Aufmerksamkeit nimmt der Lebensbereich ein? Ist dies zu viel / zu wenig / genau richtig?
  - Wie intensiv lebe ich diesen Lebensbereich? Ist dies zu viel zu wenig / genau richtig?
  - Wie viel Energie investiere ich in diesen Lebensbereich? Wie viel Energie gibt mir dieser Bereich?
3. Markiere ebenso den Prozentwert des gewünschten Ziel-Zustands in den einzelnen Lebensbereichen.
  4. Male den neu entstandenen Bereich in einer anderen Farbe aus.

Hilfreiche Fragen bei der Festlegung eines Ziel-Zustands sind z.B.:

- Welche Bereiche möchte ich erweitern oder verändern?
- In welchen Bereichen sind noch unerfüllte Bedürfnisse?
- Woraus kann ich Kraft schöpfen?
- Wo möchte ich mehr Energie investieren?
- Wie viel Zeit sollte dieser Bereich einnehmen?

Dort, wo Ist- und Ziel-Zustand am weitesten auseinanderliegen, wünschst du dir am ehesten eine Veränderung. Um weiter in die Veränderung zu gehen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Woran würde ich merken, wenn sich meine Zufriedenheit in Richtung Ziel-Zustand bewegt?
- Woran würde mein Umfeld merken, dass ich zufriedener bin?
- Was bräuchte ich, um eine Veränderung zu bewirken?
- Welche Fähigkeiten, Ressourcen, Informationen habe ich bereits?
- Wer kann mich unterstützen?
- Auf welche Erfahrungen aus der Vergangenheit kann ich zurückgreifen, um mein Wunschziel zu erreichen?
- Wofür lohnt es sich, diesen Weg zu gehen?
- Was ist meine größte Motivation, die Umsetzung anzugehen?
- Was wäre das nächste Etappenziel?
- Was könnte der erste kleine Schritt sein?

Die vorgegebenen Lebensbereiche sind Beispiele. Du kannst dein eigenes Lebensrad mit den entsprechenden Themen bestücken. Weitere Vorschläge sind:

- *Arbeit*
- *Wohnsituation*
- *Lebensfreude*
- *Selbstwert*
- *Religion / Spiritualität*
- *Sinnfindung*
- *Kreativität*
- *Austausch / Kommunikation*
- *Freiheit / Unabhängigkeit*
- *Flexibilität*
- *Sicherheit / Stabilität*
- *Ruhe / Gelassenheit*

Falls du Unterstützung, Begleitung in der Veränderung wünschst, kannst du dich jederzeit bei mir melden.

Ich wünsche dir von Herzen einen rundum optimalen Ist/Zielzustand.

Herzliche Grüsse



zyt-insel.ch  
Claudia Hänni

