

# Das Lebensrad - Dein Leben im Einklang

## Kurze Erklärung zur Übung „Das Lebensrad“

### Aufbau vom Lebensrad

Jedes Lebensrad ist in verschiedene Bereiche eingeteilt, die wiederum durch Kreise in die Abschnitte 1 – 10 unterteilt sind.

### Bedeutung der Nummerierung

Die Nummern 1 – 10 sind eine Bewertungsskala und bedeutet Qualität. Eine 1 ist immer die niedrigste, eine 10 die höchste Qualität.

### So wird's gemacht

Setze in den einzelnen, von dir benannten Bereichen, jeweils ein Kreuz auf den Wert, der hier auf dich zutrifft. Wie viel Qualität spürst du in diesem Bereich? Nachdem du alle Kreuze gesetzt hast, verbinde die Kreuze miteinander im Uhrzeigersinn zu einer geometrischen Figur (Es wird eine mehr oder weniger runden Figur werden).

### Auswertung

Je höher die Bewertungen (Qualität) und je runder die Form nach der Verbindung der einzelnen Kreuze ist, desto stimmiger ist dein Leben und desto zufriedener bist du selbst. Je niedriger deine festgelegte Zahl in einem Bereich ist, desto eher kann dieser Mangel in diesem Bereich früher oder später zu Stress, Überforderung oder Unzufriedenheit führen (falls dies nicht jetzt schon der Fall ist). In diesem Bereich lohnt es sich, die Ursache für die niedrige Bewertung ausfindig zu machen und dich um eine Verbesserung zu bemühen.

Es ist hilfreich die Schwachstellen zu kennen, um ins Handeln kommen zu können. Denn nur, wenn du weißt, dass und wo Verbesserungsbedarf besteht, kannst du die Dinge auch verbessern. In Bereichen mit niedriger Bewertung können dir folgende Fragen zu mehr Klarheit verhelfen:

- **Was hat mich bewegt, diese niedrige Bewertung anzusetzen? / Welcher Umstand ist hierfür verantwortlich?**
- **Wie sieht der Zustand aus, den ich erreichen möchte und der mich zufrieden machen würde?**
- **Wie kann ich diesen Zustand erreichen?**
- **Was ist der ERSTE Schritt, um dieses Ziel zu erreichen?**

### Wiederholung

Da (hoffentlich) dein Bestreben ist, dich in den Bereichen, die du mit einer niedrigen Zahl markiert hast, zu verbessern, ist es sinnvoll, die Übung nach einem gewissen Zeitraum zu wiederholen. Zum Beispiel nach drei Monaten. So kannst du überprüfen, ob eine Verbesserung eingetreten ist (deine geometrische Figur nun runder geworden ist) und wo du noch weiter an dir und deinem Leben arbeiten möchtest.

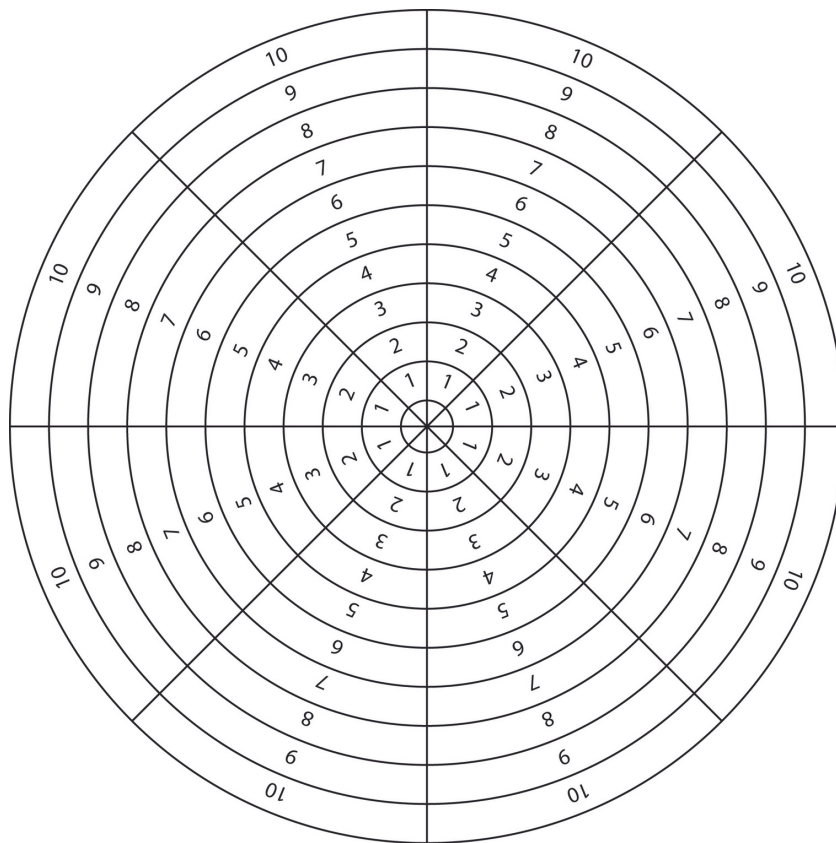
**Ich wünsche dir nun viel Spaß und viel Erfolg!**

# Das Lebensrad - Dein Leben im Einklang

**Durch diese Übung kannst du herausfinden, wie sehr du bereits ein Leben im Einklang mit dir führst.**

Überlege dir hierzu, welche Bedürfnisse dir im Leben sehr wichtig sind und bezeichne die einzelnen Bereiche nach ihnen. Zum Beispiel: Gesundheit, Freizeit, Familie, Selbstentfaltung, Beziehungen, Abenteuer,....

**Gehe nun wie auf Seite 1 beschrieben vor.** Setze deine Kreuze, verbinde sie und stelle dir in Bereichen mit niedriger Bewertung die Reflexionsfragen. Notiere dir deine daraus resultierenden Erkenntnisse.



**Welche Bedürfnisse berücksichtigst du zu wenig und möchtest mehr Raum bekommen?** Was möchtest du verändern, damit du mehr Lebensqualität spürst?

Um die von dir angestrebten Veränderung anzugehen, hilft dir in Kapitel 5 der Abschnitt „**Mach dich auf zu deinen Zielen**“.

**Es kann auch sein, dass dir auffällt, dass du nicht alle Bedürfnisse in dem Maß berücksichtigen kannst, wie du gerne möchtest.** Setze Prioritäten. Gehe nochmal in dich und stelle dir erneut die Frage nach der Wichtigkeit deiner Bedürfnisse. Widme dich zunächst einer Veränderung und nicht drei auf einmal. Überlege dir, wie ein ausgewogenes Verhältnis erreicht werden kann, mit dem du zufrieden wärst.