

## Dein Lebensrad

### **Stell als Erstes deinen aktuellen Status fest**

*Man kann einen Menschen nichts lehren; man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu finden.*

*Galileo Galilei, italienischer Universalgelehrter*

Es gibt dazu eine schöne, einfache und effektive Übung, die ich dir sehr ans Herz lege: Reflektiere dein Lebensrad!

Das Lebensrad ist eines der bekanntesten und effektivsten Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung, das auch ich gerne in den Einzelcoachings mit meinen Klienten erfolgreich einsetze. Es ist auch sehr gut zum Selbstcoaching geeignet.

Es kommt immer dann zum Einsatz, wenn es um eine aktuelle Standortbestimmung in Sachen Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen geht.

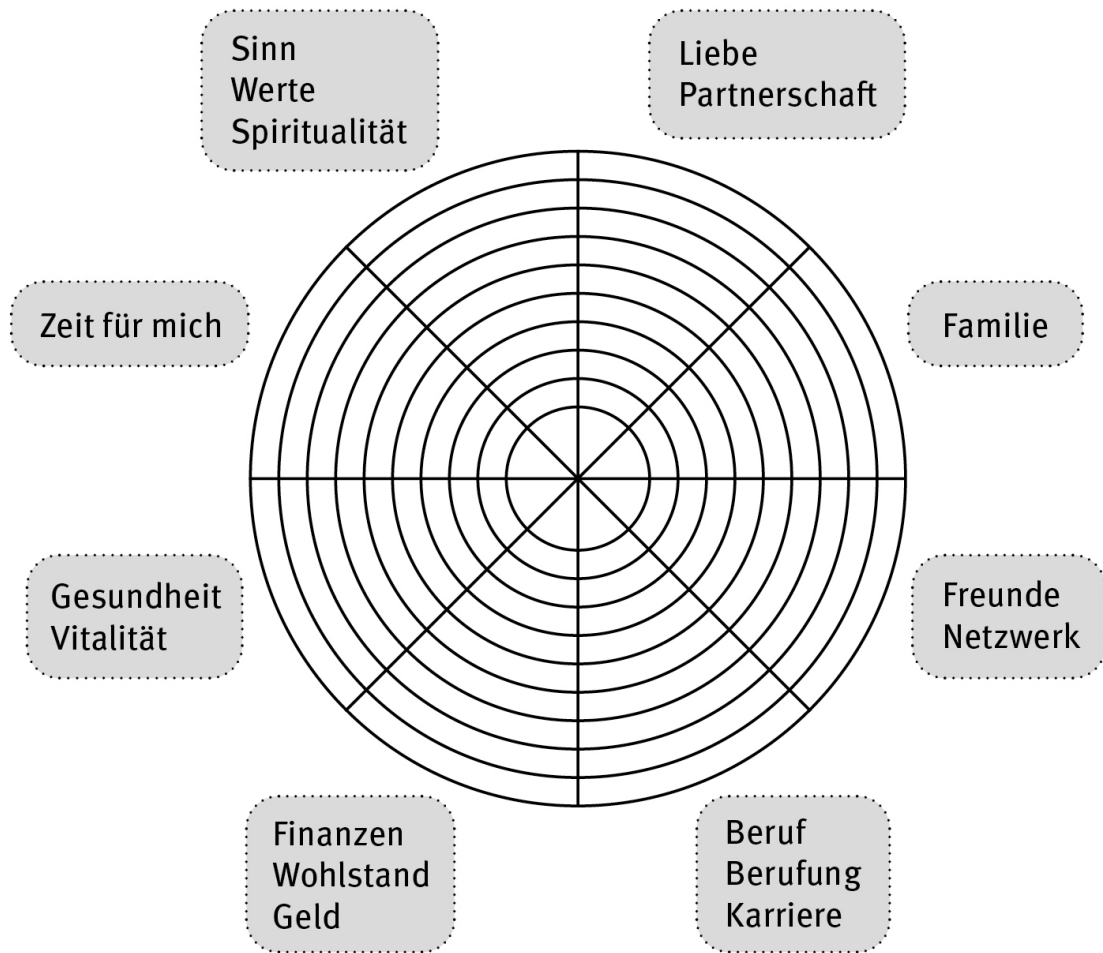
Das Lebensrad schafft in wenigen Minuten Klarheit über deine Gesamtsituation und in welchen Bereichen eine Veränderung sinnvoll ist. Es hilft dir dabei, Ziele zu konkretisieren und gibt dir Hinweise darauf, welche Bedeutung du den einzelnen Bereichen beimisst.

Damit hilft dir das Lebensrad auch bei der Entscheidung, in welchem Lebensbereich (oder in welchen Lebensbereichen) du eine Veränderung herbeiführen willst.

Geh am besten so vor:

### **Schritt 1: Reflektiere**

Kläre als Erstes deinen Status Quo, indem du beispielsweise die Bereiche farbig ausmalst (siehe nächste Seite). Reflektiere intuitiv und schnell auf der Skala von 1 bis 10, wie zufrieden du in jedem der acht Bereiche bist (1 = äußerst unzufrieden, 10 = extrem zufrieden).



## Schritt 2: Analysiere

Schau dir dein Lebensrad an und stell dir diese wichtigen und zielführenden Fragen:

- Unabhängig von der Zufriedenheit: Welche drei Bereiche sind mir am wichtigsten? Wo liegen also meine Prioritäten? Wie zufrieden bin ich mit diesen Bereichen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Was fällt mir beim Betrachten des Gesamtbildes auf? Was überrascht mich?

.....  
.....

- In welchen Bereichen bin ich sehr zufrieden? Woran liegt es?

.....  
.....

- In welchen Bereichen habe ich noch Luft nach oben?

.....  
.....

- Welche Bereiche meines Lebens werde ich neu justieren, um glücklicher, zufriedener und erfolgreicher zu sein?

.....  
.....

Häufig zeigt das Lebensrad auf, dass viele Menschen ihren Fokus auf *Beruf und Arbeit* legen und dabei *Familie, Gesundheit* und *Zeit für mich* vernachlässigen.

### **Schritt 3: Leg als Nächstes den Soll-Zustand pro Bereich fest:**

- Welche Werte von 1 bis 10 wären in den einzelnen Kategorien im kommenden Monat, in drei Monaten, in einem halben Jahr oder in einem Jahr ideal (muss nicht immer 10 sein)? Wenn du dir beispielsweise im Bereich *Gesundheit* eine 5 gibst und dein Ziel eine 8 ist, markiere zum Beispiel das Ziel mit einer anderen Farbe.

Diese Fragen helfen dir dabei:

- Wann wäre alles in dem Bereich so, wie es sein soll?

.....  
.....

- Wie würde sich vollkommene Erfüllung anfühlen?

.....  
.....

- Woran würde ich merken, dass mein Wunschzustand erreicht ist?

.....  
.....

- Was würden andere an mir bemerken?

.....  
.....

#### Schritt 4: Komm ins Handeln

Konzentriere dich auf den wichtigsten Bereich und gib Gas:

- Welche Schritte liegen zwischen meinem heutigen Wert und dem Zielwert?  
.....  
.....
- Wer außer mir spielt bei der Zielerreichung eine Rolle (Vorsicht bei dieser Frage, du bleibst natürlich für die Zielerreichung verantwortlich)?  
.....  
.....
- Wie viel Zeit gebe ich mir für die Zielerreichung?  
.....  
.....
- Welche konkreten einzelnen Schritte (maximal fünf) gehe ich bis wann?  
.....  
.....
- Was kann ich ab sofort konkret tun, um zufriedener in diesem Bereich zu sein?  
.....  
.....
- Mit welchem ersten Schritt beginne ich noch heute?  
.....  
.....

Einfaches Beispiel für konkrete Maßnahmen im Bereich Gesundheit:

- Mindestens 10 Minuten Sport pro Tag machen (Laufen, Radfahren ...)
- Mindestens 3-mal am Tag Obst und Gemüse essen (Apfel, Banane ...)
- Mindestens 1 Liter Wasser pro Tag trinken

Fazit: Das Lebensrad eignet sich ideal für eine Bestandsaufnahme und dafür, dir deine *blinden Flecken* aufzuzeigen. Es zeigt auf einfache und schnelle Weise, in welchen Bereichen deines Lebens noch Luft nach oben ist. Es ist besonders nützlich zu Beginn einer Zielfindungsphase.

Du kannst dieses Werkzeug beispielsweise monatlich oder auch halbjährlich durchführen. So kannst du die Ergebnisse miteinander vergleichen und deine Fortschritte in den einzelnen Bereichen beobachten. Dieses Lebensrad ist auch eine vorzügliche Basis für das Kapitel 4. *Hebel: So erreichst du sicher deine Ziele.*