



# DAS LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein Coaching-Tool für Lebensplanung und persönliches Wachstum. Du kannst es anwenden, wenn du dir neue Ziele setzen oder bestehende Ziele überprüfen möchtest. Das Rad des Lebens hilft dir dabei Ziele zu erkennen und ist zugleich ein Kompass für die Fülle in deinem Leben.

Mithilfe des ausgefüllten Lebensrades betrachtest du dein Leben zu einem bestimmten Zeitpunkt aus der Vogelperspektive und fragst dich zum Beispiel:

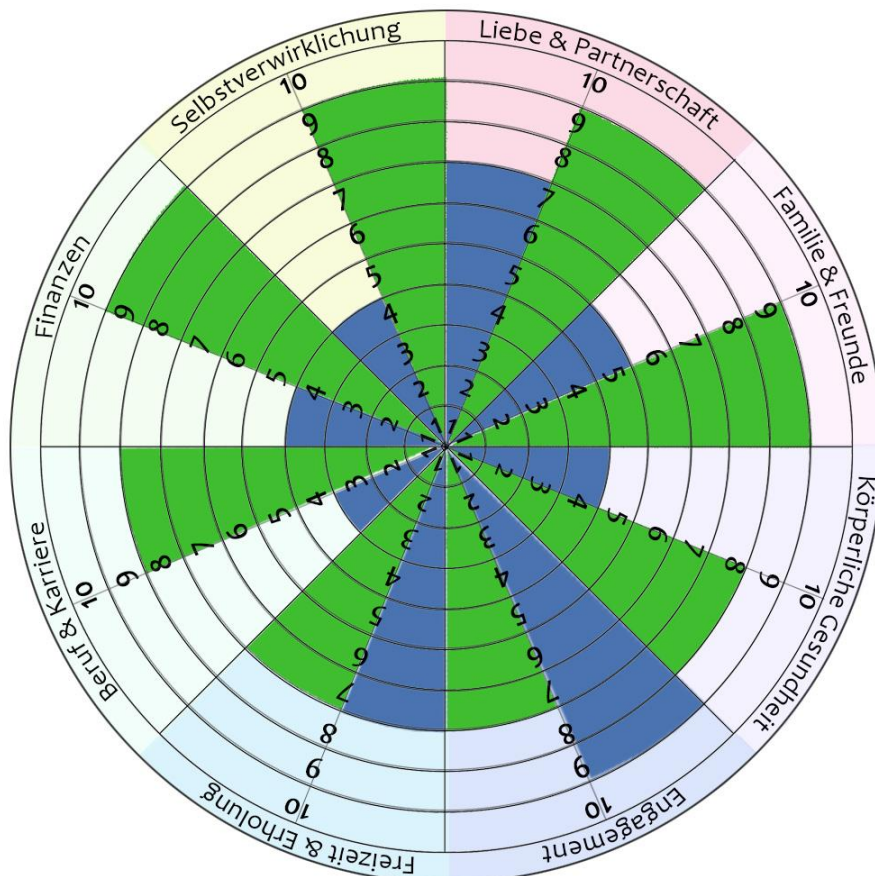
- In welchem Lebensbereich bin ich so richtig gut aufgestellt?
- Wo sind aktuell die größten Baustellen in meinem Leben?
- Welchem Lebensbereich möchte ich dringend mehr Aufmerksamkeit schenken?
- Was will ich verändern? Was halten?

## Aufgabe

Fülle dein eigenes Lebensrad auf der Seite 2 aus! Trage für jeden der 8 Lebensbereiche deine Werte ein. Und zwar jeweils einen Wert zwischen 1 (höchst unbefriedigend) und 10 (maximal großartig).

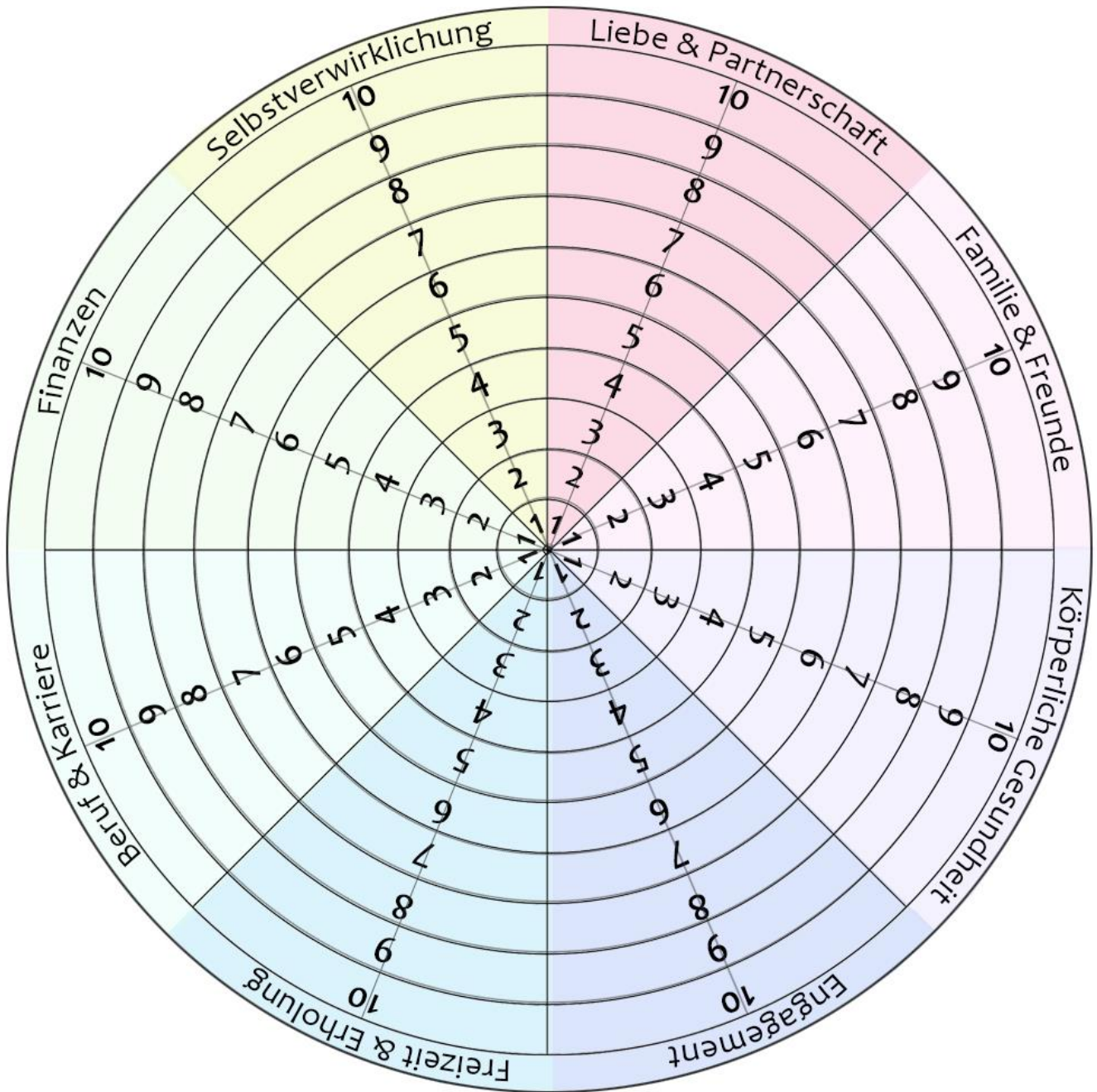
- 1) Im ersten Schritt trägst du den **IST-Zustand** in dein Lebensrad ein. (z.B. mit der Farbe blau)
- 2) Im zweiten Schritt trägst du deinen **SOLL-Zustand** ein. (z.B. mit der Farbe grün)

- 1 Liebe & Partnerschaft
- 2 Familie & Freunde
- 3 Körperliche Gesundheit
- 4 Engagement
- 5 Freizeit & Erholung
- 6 Beruf & Karriere
- 7 Finanzen
- 8 Selbstverwirklichung



Beispiel für ein ausgefülltes Lebensrad.

Datum:



Anregung Fülle dein Lebensrad im kommenden Jahr wieder aus und blicke auf mögliche Veränderungen.