

Dein Lebensrad – Eine runde Sache?

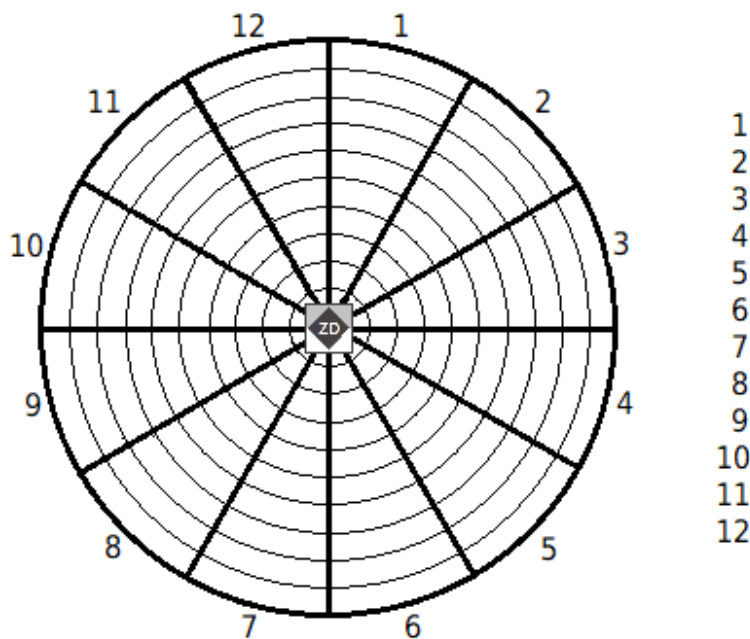
Schritt 1: Wähle die für dich wichtigen Lebensbereiche aus (oder gehe direkt zu Schritt 2 Variante C)

<p>Beziehungen Liebe Partnerschaft Familie Freunde -> Freunde & Familie Austausch / Kommunikation Ökologie Gesellschaft & Kultur gesellschaftlicher Beitrag soziales Engagement</p>	<p>Materielles Beruf Arbeit Karriere Business Finanzen Geld / Vermögen Wohnen / Wohnsituation Umfeld materielle Sicherheit</p>
<p>Geist Religion / Spiritualität Seelenfrieden / innere Harmonie / emotionales Wohlbefinden Sinn Persönliches Wachstum Persönliche Entwicklung Selbstverwirklichung Kreativität Aus- und Weiterbildung / Bildung Zeit für mich Freizeit / Hobby / Erholung / Spaß</p>	<p>Körper Gesundheit Sport Fitness Bewegung Ernährung Schlaf</p>

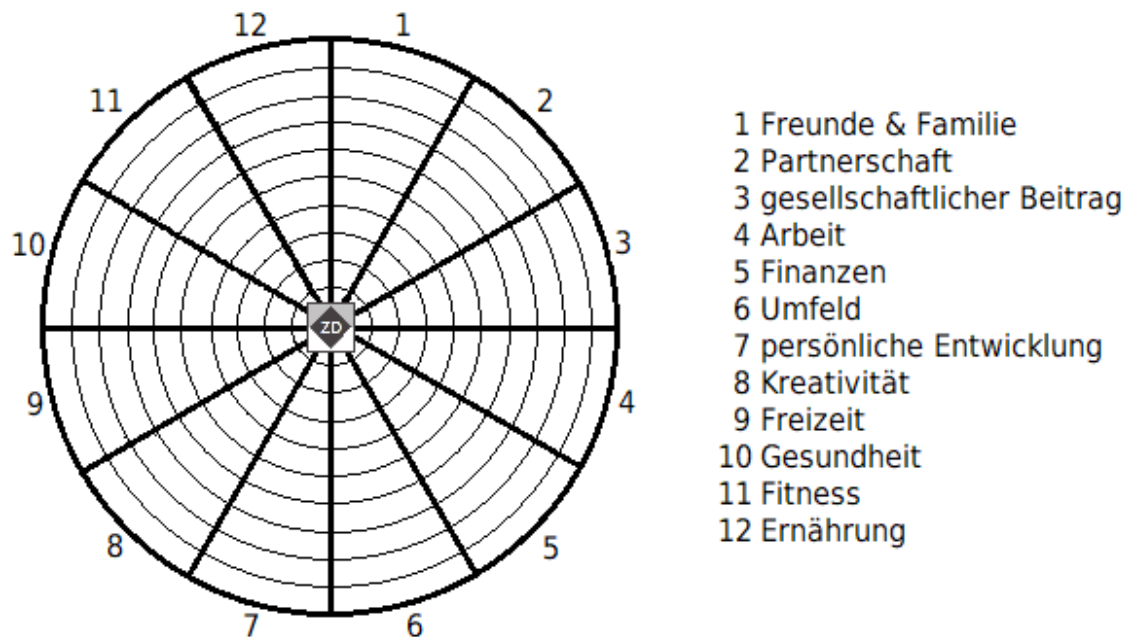
Schritt 2

Variante A: Zeichne dein Lebensrad und schreibe die Bereiche an den Rand

Variante B: Schreibe deine Lebensbereiche neben die Blanko-Vorlage



Variante C: Schnapp dir die fertige Vorlage mit den Lebensbereichen, wie ich sie verwende



Schritt 3: Reflektiere und bestimme deine aktuelle Position je Lebensbereich

Schritt 4: Betrachte dein Ergebnis in der Auswertung

Schritt 5: Setze dir Ziele und komme ins Handeln

Optional: Vereinbare ein Coaching-Gespräch mit mir, um die Übung gemeinsam zu meistern oder darauf aufzubauen