

Mein Lebensrad



Auf der nachfolgenden Seite kannst du dir dein eigenes, aktuelles Lebensrad (ich sag auch gerne Lebenstorte) erstellen. Das Lebensrad kann als Tool dienen, um dir deinen aktuellen Stand in deinem Leben bewusster vor Augen zu führen und bietet die Grundlage für konkrete Zielsetzungen. Schau zunächst, ob dir persönlich noch ein Bereich fehlt und ergänze ihn oder streiche weg, womit du nichts anfangen kannst. Stelle dir anschließend die Frage:

Auf einer Skala von 1-100%, wie zufrieden bin ich in jedem einzelnen Bereich?

Male die einzelnen Bereiche zu dieser Frage intuitiv aus und schreibe eine Prozentzahl dazu.

Halte dich nicht länger als eine Minute pro Bereich auf, es soll wirklich intuitiv erfolgen. Anschließend kannst du dann tiefer darauf blicken und analysieren, wo deine Stärken, Ressourcen, Wünsche liegen und wie die Bereiche deines Lebens miteinander zusammenhängen. Eine dazu passende Lebenssonne, können wir gemeinsam im Coaching erstellen.

Deine Christina

Mein Lebensrad

