



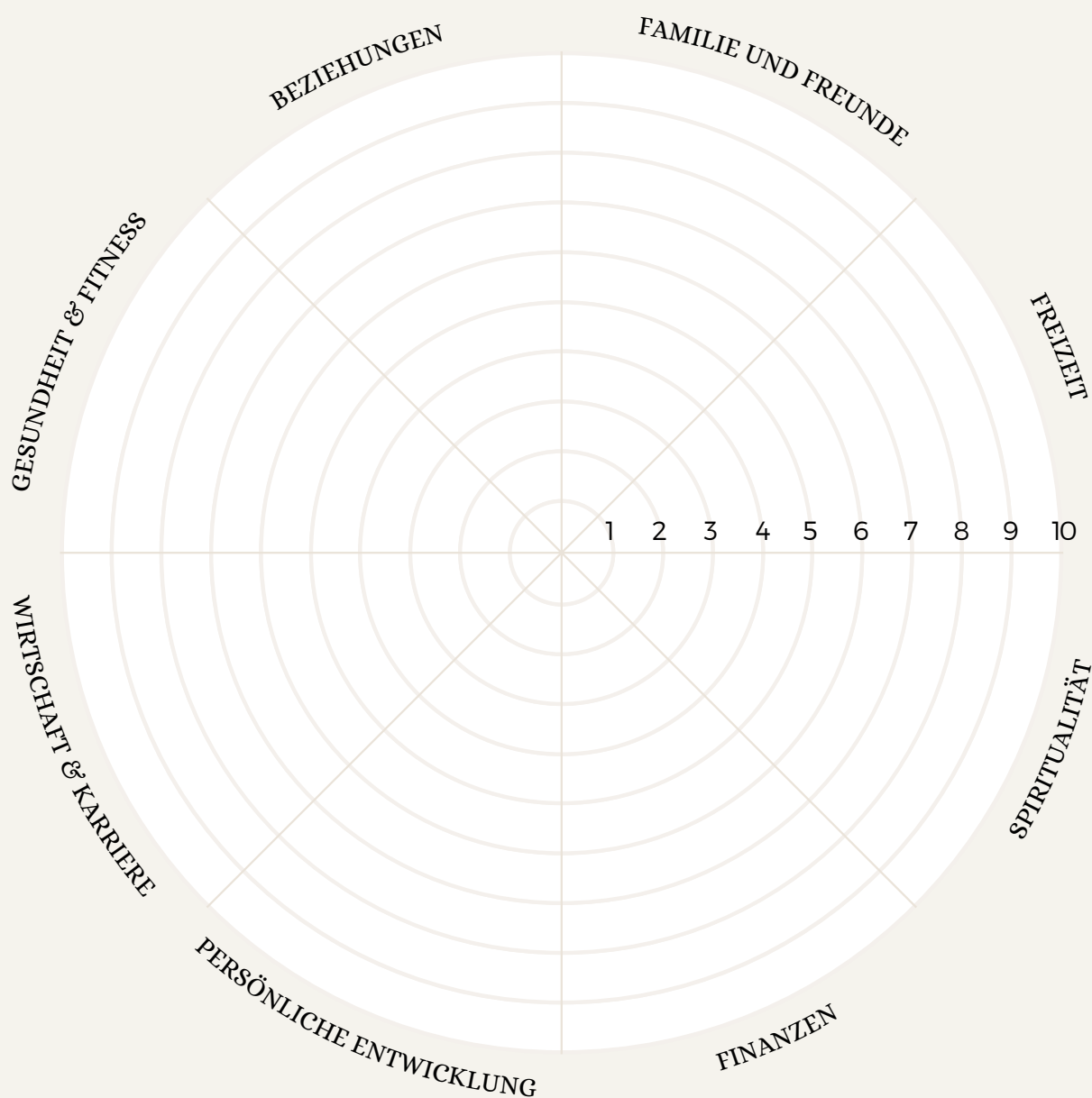
# RAD DES

# Lebens

Denke einmal über die 8 Radkategorien nach und entscheide, wie zufrieden Du mit Deinem Leben in jedem dieser Bereiche bist. Ziehe nun eine Linie durch jeden Bereich, um Deine Zufriedenheit auf einer Skala von 10 darzustellen. Verbinde die Linien, um Deine Lebensradkarte zu erhalten.

Mache diese Übung immer wieder, um zu sehen, wie Du und Dein Leben sich immer wieder verändern.

MONAT \_\_\_\_\_



# RAD DES

Lebens

Beantworte anhand Deines Lebensrades die folgenden Fragen, um darüber nachzudenken, wie Du Dich derzeit in diesen Bereichen Deines Lebens fühlst.

Schaue Dir das Gleichgewicht in Deinem Rad an. Was hältst Du von Deinen Ergebnissen?

Mit welchem Bereich bist Du besonders zufrieden?

Welcher Bereich hat Dich am meisten überrascht?

Welchen Bereich würdest Du gerne verbessern?

Wie kannst Du diesen Bereich verbessern?

Was wirst Du verbessern müssen?

Welche Schritte wirst Du unternehmen, um dem Gleichgewicht näher zu kommen?

Welche Hilfe und Unterstützung würdest Du für diese Veränderungen benötigen?

# RAD DES

*Lebens*

Um die Sache zu vertiefen, betrachte jeden Bereich auf dem Rad und schreibe eine kurze Aussage auf, die beschreibt, wie ein Wert von 10 für jeden Bereich aussehen würde.

FAMILIE & FREUNDE

FREIZEIT

SPIRITUALITÄT

FINANZEN

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

WIRTSCHAFT & KARRIERE

GESUNDHEIT & FITNESS

BEZIEHUNGEN

# RAD DES

Lebens

## FAMILIE & FREUNDE

- 1.
- 2.
- 3.

## FREIZEIT

- 1.
- 2.
- 3.

## SPIRITUALITÄT

- 1.
- 2.
- 3.

## FINANZEN

- 1.
- 2.
- 3.

## PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- 1.
- 2.
- 3.

## WIRTSCHAFT & KARRIERE

- 1.
- 2.
- 3.

## GESUNDHEIT & FITNESS

- 1.
- 2.
- 3.

## BEZIEHUNGEN

- 1.
- 2.
- 3.