

Tools

WHERE FOCUS

goes

ENERGY

flows

— TONY ROBBINS —

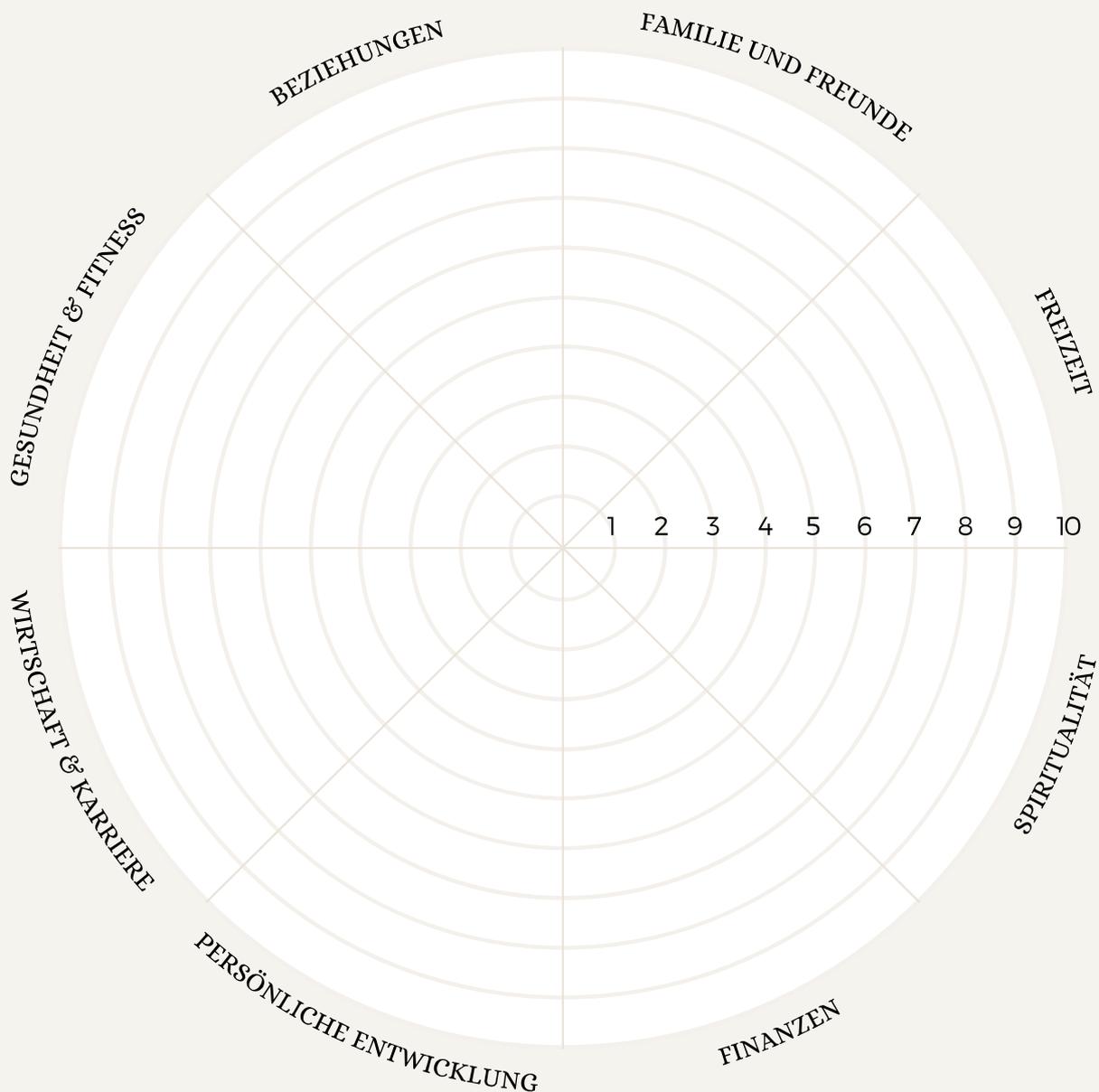
RAD DES

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.

BEDÜRFNIS

Pyramide

Die vier psychologischen Grundbedürfnisse sind (nach Klaus Graawe):

- Das Bedürfnis nach Bindung
- Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit (Kontrolle)
- Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung
- Das Bedürfnis nach Selbstwerterkennung bzw. Anerkennung

1. Bedürfnis nach Bindung: „Ich will anderen Menschen nahe sein und jemanden haben, auf den ich mich verlassen kann.“

2. Bedürfnis nach Autonomie und Orientierung: „Ich will nicht hilflos sein, sondern selbstständig mein Leben auf die Reihe bekommen. Ich erkenne dabei auch die realistischen Grenzen in meiner Umwelt.“

3. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung: „Ich will stolz auf mich sein können!“

4. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung: „Schöne Dinge will ich suchen und erleben, schmerzhaft und unangenehme Dinge will ich vermeiden.“

Maslow ergänzte das Ganze noch und machte daraus die Bedürfnispyramide mit den Bedürfnissen nach:

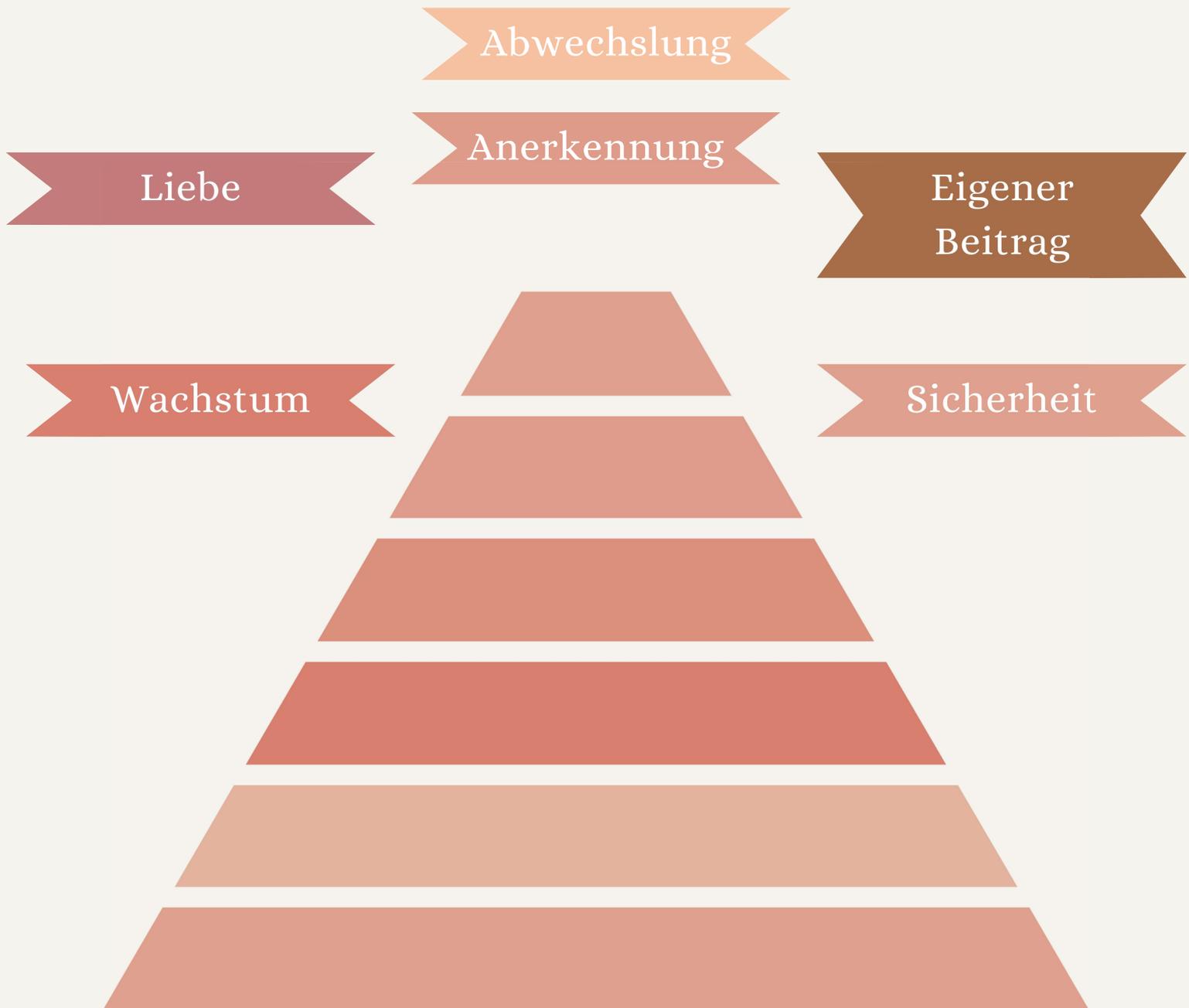


BEDÜRFNIS

Pyramide

Sortiere Deine Bedürfnisse nach Wertigkeit in die Pyramide von unten nach oben. Überlege genau, wie Du sie Dir einteilen möchtest.

Ich schreibe Dir die einzelnen Bedürfnisse dazu, damit Dir das sortieren leichter fällt.



BEDÜRFNIS

Pyramide

Jetzt bearbeite jeden einzelnen Punkt unter dem vorgegebenen Stichwort
Zitate weisen dir hierbei wieder den Weg, um was es geht.

Bringe deine Erfahrungen in die einzelnen Punkte ein.

z. B. Liebe: Es war nicht üblich mir zu zeigen, dass ich geliebt werde, auch
nicht in Worten

Nach jedem Bedürfnis schreibe ein Fazit auf, dass dir als **Affirmation** dient.

z. B. Liebe: Ich darf mich lieben, weil ich liebenswert bin.

LIEBE

ABWECHSLUNG

EIGENER BEITRAG

ANERKENNUNG

WACHSTUM

SICHERHEIT

SMART

Ziele

Wenn Du Dir ein Ziel setzt, achte darauf, dass es SMART ist. Du kannst dieses Arbeitsblatt verwenden, um Deine intelligenten Ziele festzulegen.

SPECIFIC

Was ist das Ziel?

Was möchte ich erreichen?

MEASURABLE

Woran werde ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?

ACHIEVABLE

Ist dieses Ziel realisierbar? Was werde ich tun müssen, um es zu erreichen?

RELEVANT

Inwiefern ist dieses Ziel für mein Leben relevant?

TIME-BOUND

Welche Frist habe ich, um das Ziel zu erreichen?

BLICK IN DIE

Zukunft

Schaue in Deine Zukunft und mache Dir Notizen, wie Du Dein Leben in
6 Monaten, 1 Jahr und 5 Jahren sehen willst.

MEIN LEBEN IN 6 MONATEN

Persönlich:

MEIN LEBEN IN 1 JAHR

Persönlich:

MEIN LEBEN IN 5 JAHREN

Persönlich:

Vervollständige diese Aussage:

Um dies zu erreichen, muss ich jemand sein, der:

WÖCHENTLICHER

Rückblick

Bitte fülle diesen Wochenrückblick vor jeder Coaching-Sitzung aus und teile ihn mit mir, bevor wir uns treffen.

DATUM:

Worauf habe ich mich diese Woche konzentriert?	
Welche Maßnahmen habe ich diese Woche ergriffen?	
Welche Erfolge habe ich erzielt?	
Welche Herausforderungen sind Dir begegnet?	
Welche einschränkenden Glaubenssätze hast Du losgelassen?	
Beschreibe das Wichtigste, das Du in dieser Woche gelernt hast?.	
Wie beurteilst Du Deinen bisherigen Fortschritte?	

Fragebogen

Beantworte diese Fragen durch Ankreuzen des entsprechenden Kästchens

	Ja	Manchmal	Nein
Ich bin zuversichtlich und sehe mein Leben positiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe unterstützende und pflegende Gewohnheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin finanziell glücklich und entspannt im Umgang mit Geld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einen großen Kreis von Freunden, die mich unterstützen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe viel Zeit für mich, um zu tun, was ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine gute Schlafenszeit-Routine und schlafe gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ernähre mich ausgewogen und treibe regelmäßig Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich freue mich auf die Zukunft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe viele neue Möglichkeiten in meinem Leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Privatleben ist im Gleichgewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GEWOHNHEITS

Tracker

Täglich 8 Gläser Wasser trinken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Tägliche Achtsamkeits- übungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Tägliches Workout	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Gesundes Frühstück	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Kein Alkohol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

AEntspannung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MEIN WERTE

Bingo

Dieses Bingospiel soll helfen, die Werte zu erkennen, die für Dich und Dein Leben wichtig sind. Prüfe anhand der unten aufgeführten Eigenschaften, ob sie für Ihr Leben wichtig sind und woran Sie glauben. Kreise alle Eigenschaften ein, die auf dich zutreffen.

ZUVERSICHT	LIEBES- ABENTEUER	EHRGEIZ	BEHERR- SCHUNG	VORBILD SEIN
IM FREIEN SEIN	KARRIERE- ORIENTIERT	GEMEIN- SCHAFTS- ORIENTIERT	KREATIV SEIN	WETT- BEWERBS- FÄHIG
PFLEGE	LOYAL	SPIRITUELL	ERFOLGREICH	EFFIZIENT
FAMILIE	EHRlichkeit	FREIHEIT	HARTE ARBEIT	EINFLUSS AUF ANDERE
SICHERHEIT	WEISHEIT	VERBINDUNG	FREUND- SCHAFT	GERECH- TIGKEIT

COACHING

Arbeitsblatt

Dieses Arbeitsblatt kann dabei helfen, die Dinge zu erkennen, die bei der Verfolgung Deiner Ziele dienlich sind oder nicht.

ZIEL:

	1	2	3
AUFHÖREN MIT			
TUE WENIGER VON			
WEITERHIN TUN			
MEHR TUN VON			
ANFANGEN ZU TUN			