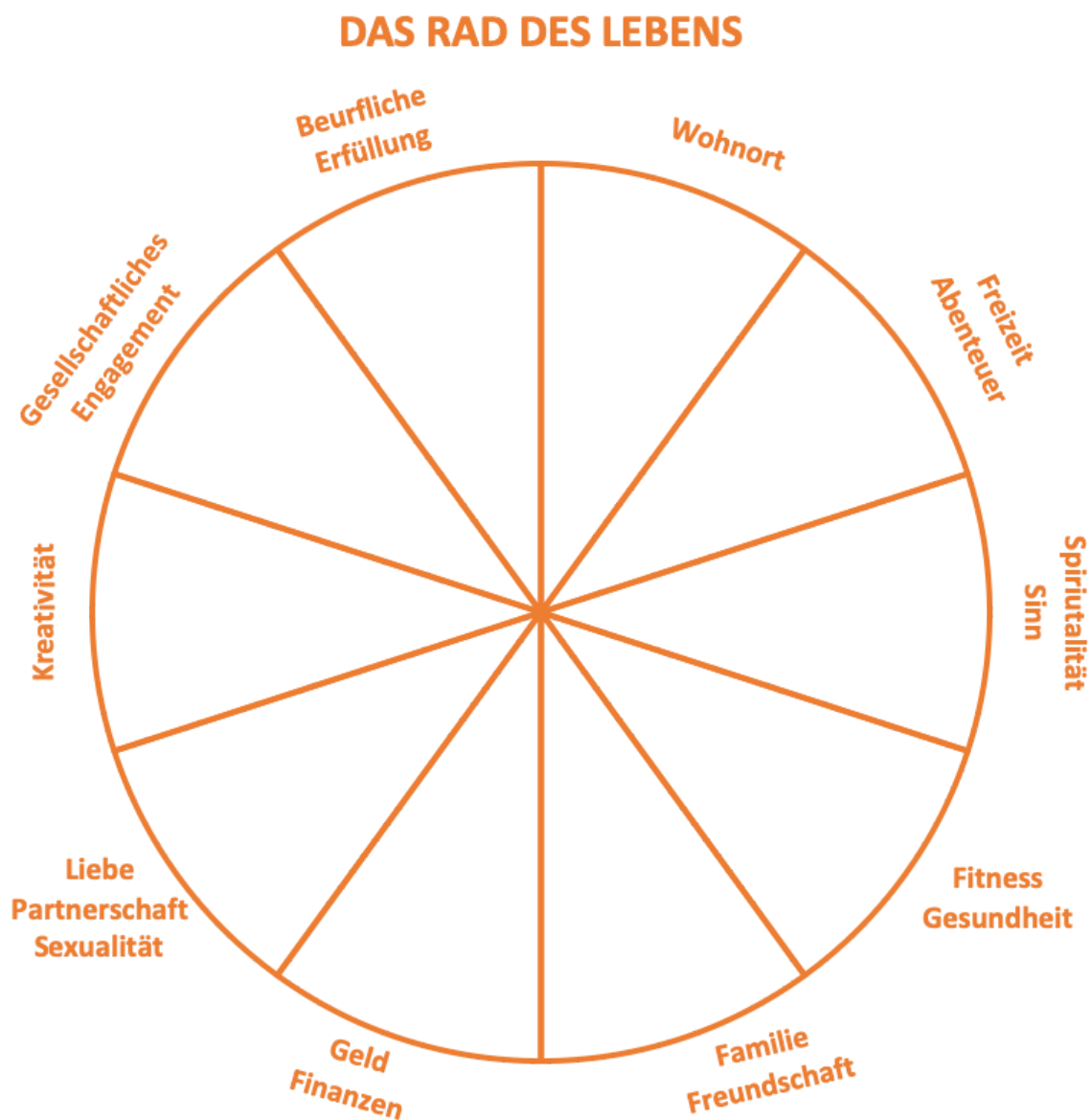


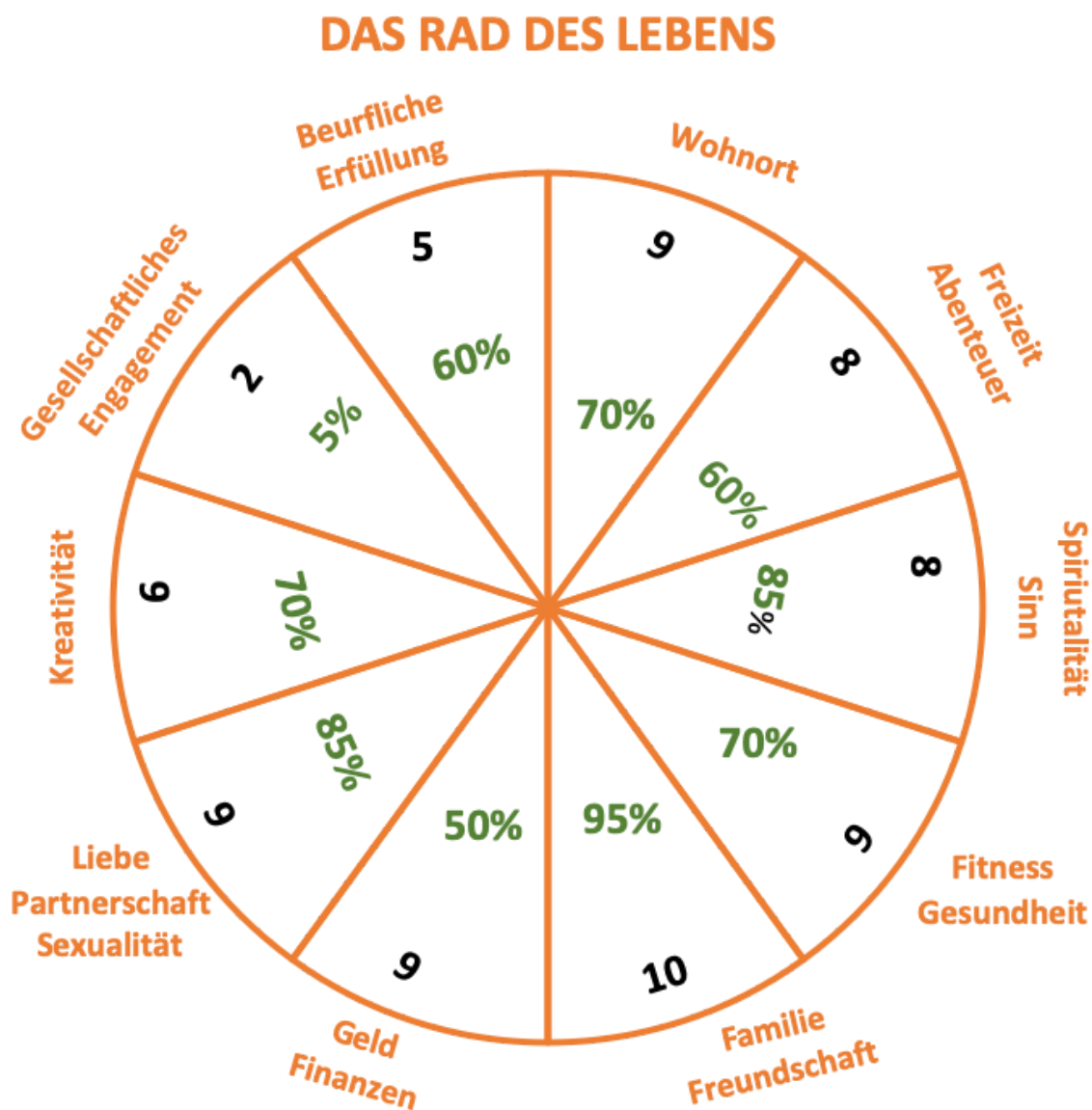
Das Lebensrad symbolisiert die zehn Bereiche des Lebens. Mit ihm kannst Du herausfinden, worauf Du mehr und worauf Du weniger Wert legst. Außerdem kannst Du feststellen, wo Du in den einzelnen Bereichen gerade stehst.

- Wo bist Du bereits erfüllt?
- Wo achtest Du noch nicht auf Deine Bedürfnisse?
- Wo ist noch Wachstum möglich?
- Wo wünschst Du Dir mehr?



1. Bitte bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 – 10, wie wichtig er Dir ist.
2. Fülle nun jeden Bereich auf einer Skala von 1- 100% aus. Wie weit sind Deine Ansprüche, Bedürfnisse und Wünsche im jeweiligen Bereich bereits erfüllt?

Hier ein **Beispiel** für Dich, wie ein ausgefülltes Lebensrad aussehen kann.



- 4. In welchem Bereich darfst Du noch wachsen?
Was wäre in Deinem Leben anders, wenn Du in diesem Bereich erfüllter leben würdest? Schreibe Dir konkret auf, wie Dein Leben aussehen und Du Dich fühlen würdest. Visualisiere es im Kopf und auf Papier.**

- 5. Notiere für jeden dieser Bereiche drei klare, realisierbare Schritte, die Du umsetzen kannst, um auch hier erfüllter zu sein.**

**6. Welchen Bereich hast Du bisher wenig oder gar nicht beachtet?
Wo lebst Du noch nicht nach Deinen Werten und Bedürfnissen?
Schreibe Dir die Bereiche auf, die bisher noch nicht so sehr im Fokus
sind, weil Du nicht weißt, wie Du sie ändern kannst.**
