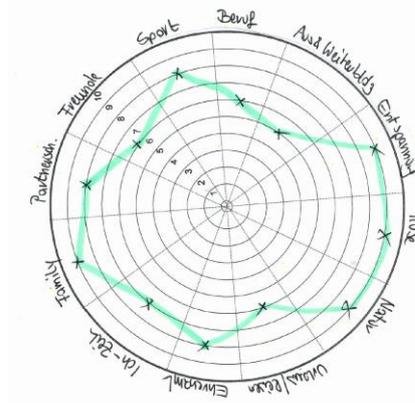
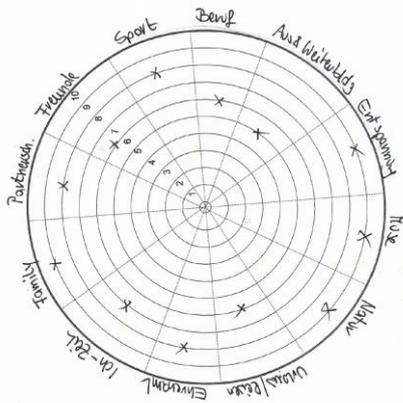
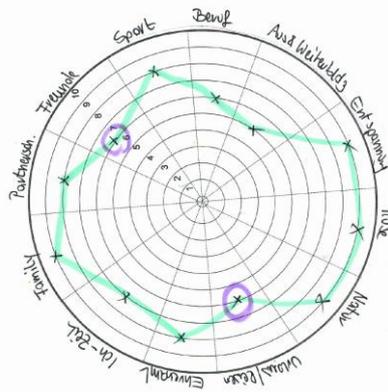


## Wie aufgepumpt ist mein Lebensrad derzeit?

- 1. Lebensbereiche bestimmen.** Welche Bereiche spielen in Deinem Leben eine wichtige Rolle? Benenne diese Bereiche und trage Sie in Dein Lebensrad ein.
- 2. Zufriedenheit bestimmen.** Wie zufrieden bist Du mit dem jeweiligen Bereich? Bestimme den Zufriedenheitsgrad pro Bereich auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) indem Du ein Kreuz einzeichnest.
- 3. Ist-Zustand bestimmen.** Verbinde die einzelnen Kreuze durch eine Linie. Welche Art von Rad ist dabei entstanden?



- 4. Ist-Zustand reflektieren?** Wie aufgepumpt ist Dein Lebensrad derzeit? Eiert es vielleicht an der ein oder anderen Stelle? Läuft es rund? Wie gut kommst Du mit Deinem Lebensrad derzeit über die Runden?
- 5. Vorhaben benennen.** Was kannst du in deinem Leben verändern? Und was möchtest Du vielleicht auch (vorerst) akzeptieren? Welchen Lebensbereichen möchtest Du in den nächsten Wochen vermehrt Aufmerksamkeit schenken?



## Mein Lebensrad

