

# Das Lebensrad Ein systemisches Analyse-Tool

Dieses Tool vermittelt einen Überblick über die Gesamtkonstellation des Lebens zum aktuellen Zeitpunkt, dient also der Standortbestimmung. Einzelne Lebensbereiche können damit gezielt genauer unter die Lupe genommen werden. Es passt in Trainings und Teamentwicklungen in den Bereichen Resilienz, Stressbewältigung, Life-Balance und Persönlichkeitsentwicklung.

## Das brauchst du:

- ★ Ein Flipchart mit einem ausgefüllten Lebensrad zum Vorstellen des Tools und dem Ziel der Übung. Toll ist auch eine Demo mit einem deiner Teilnehmer.
- ★ Handouts mit einem leeren Lebensrad zum Befüllen. Die Bereiche kannst du festlegen oder leer lassen, so dass die Teilnehmer ihre Bereiche selbst wählen können
- ★ Handouts mit Fragen für die Partner-Interviews bzw. Kleingruppenarbeit

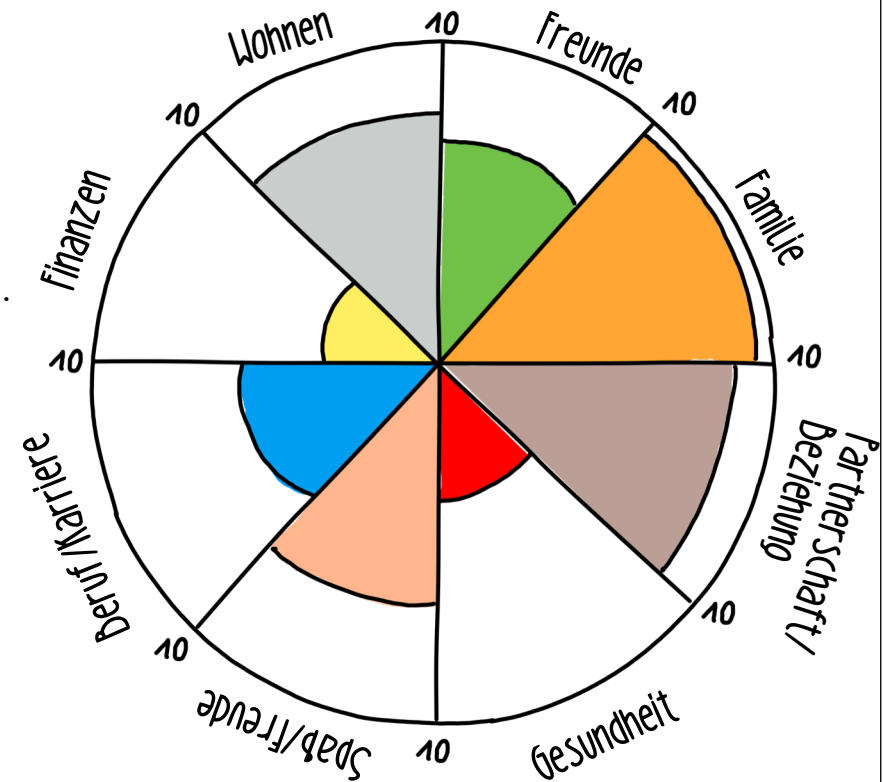
## So funktioniert's:

### ★ Einzelarbeit • ca. 10-15 Minuten:

Teile die leeren Lebensräder aus und bitte deine TN jeden Bereich nach dem Grad ihrer Zufriedenheit zu befüllen. '10' ist aussen am Rad und heißt ‚sehr zufrieden‘, '0' liegt in der Mitte und bedeutet ‚sehr unzufrieden‘

### ★ Partner-Interviews (2 TN) oder Kleingruppenarbeit (max. 3 TN) • pro Runde mind. 20-30 Minuten

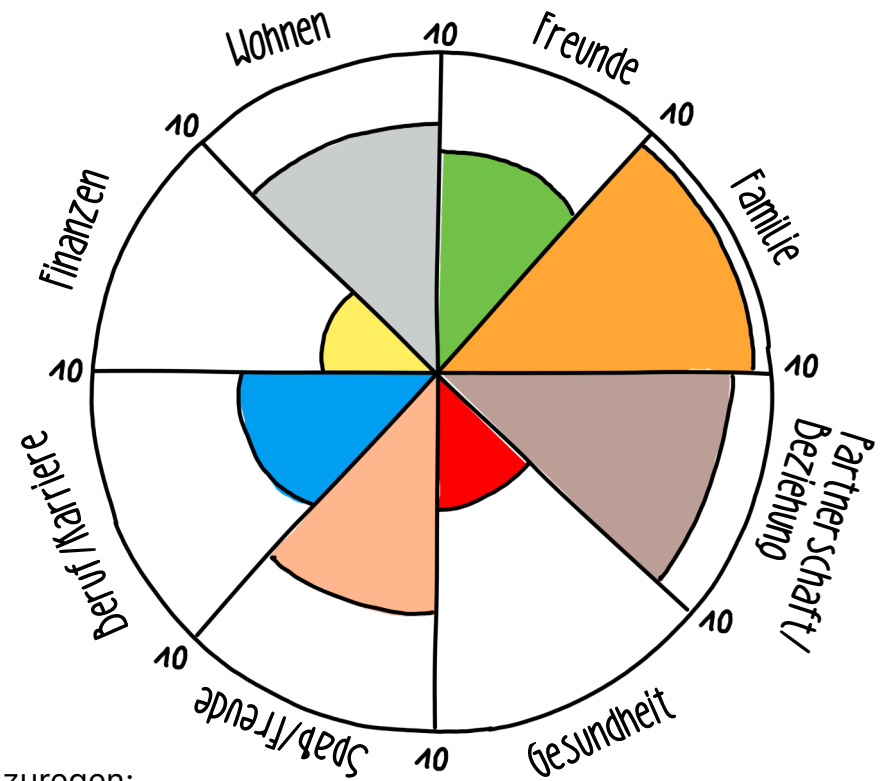
2 oder 3 TN gehen zusammen und suchen sich ein ruhiges Plätzchen. Jeder ist mal dran, sein Rad zu reflektieren und wird dazu von seinem Interview-Partner befragt. Diese (oder auch andere) Fragen bieten sich an, die du am besten als Handout zur Verfügung stellst:



# Das Lebensrad

## Reflexions-Fragen zur Standortbestimmung:

- ★ Welches Bild zeigt sich?
- ★ Welche Gedanken gehen dir dazu durch den Kopf?
- ★ Wie fühlt sich deine Lebenskomposition an?
- ★ Wie geht es dir mit dem Bild?
- ★ Was ist überraschend?
- ★ Welche Bereiche kommen zu kurz?
- ★ Welche Bereiche saugen Energie?
- ★ Welche Bereiche geben dir Energie?



Optional hier noch ein paar Fragen, um Veränderung anzuregen:

## Reflexions-Fragen zur Veränderung:

- ★ Gibt es Lebensbereiche, an denen du sofort etwas verändern möchtest?
- ★ Wenn ja, welcher Bereich ist das?
- ★ Wo auf der Skala möchtest du idealerweise hinkommen?
- ★ Was wäre anders, wenn du bereits jetzt eine Stufe höher wärst als du es bist?
- ★ Was wäre ein erster guter Schritt dorthin?
- ★ Wer oder was könnte dich dabei unterstützen?
- ★ ...

Vielen lieben Dank  
Tanja Meier & Sabine Jost!

[www.rebuild-your-life.de](http://www.rebuild-your-life.de)

