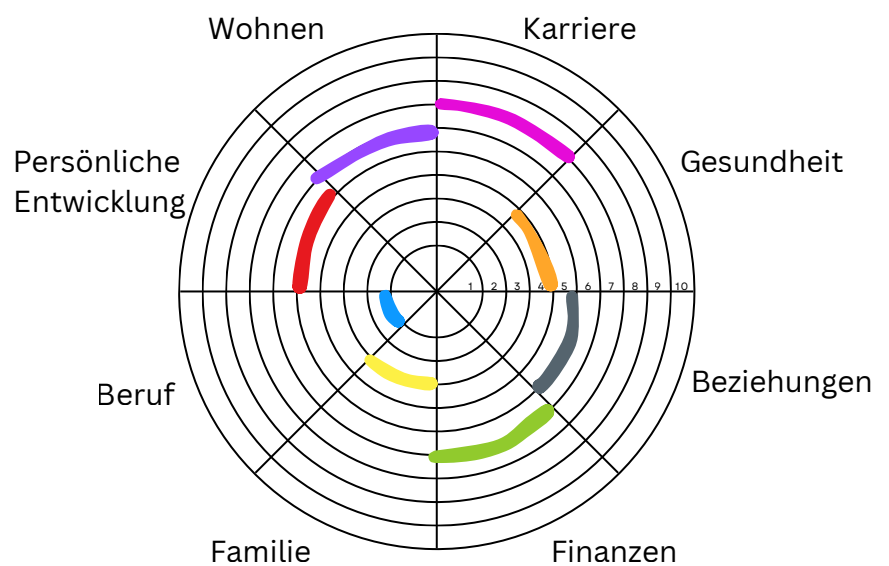


Das Lebensrad.

Ein systemisches Analyse-Tool.

Inspiziert vom „Wheel of Life“ nach Paul J. Meyer.

Das 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 Lebensrad gehört zu meinen Lieblings-Tools. Schnell, ehrlich und mit echten Aha-Momenten.

Wo läuft's gerade rund? Wo hakt's?

Das Lebensrad zeigt's dir. Für Klarheit und Fokus in deinem Leben.

REFLEXION

Das Lebensrad. So funktioniert's.

- Vorlage** Druck dir die Vorlage auf der nächsten Seite aus oder zeichne dir dein Rad auf einem Blatt Papier.
- Lebensbereiche definieren** Es gibt acht Bereiche auf dem Rad. Definiere deine ganz persönlichen Lebensbereiche, um sie sichtbar zu machen. Zum Beispiel kannst du „Freunde und Familie“ zusammenfassen. Vielleicht gibt es in deinem Leben aber auch ganz andere Bereiche, die hier nicht aufgeführt sind, wie zum Beispiel „Umwelt“.
Befülle das Rad mit den Bereichen, die für dich persönlich wichtig sind.
- Skalieren der Bereiche** Trage zu jedem Bereich ein, wie zufrieden du aktuell mit ihm bist.
0 = sehr unzufrieden, Zentrum der Skala
10 = sehr zufrieden, äußerer Rand auf der Skala
Denk nicht zu lange nach, bewerte spontan.
- Reflexions-Fragen**
- Was fällt dir auf, wenn du dein Rad anschaust?
 - Wie rund läuft dein Leben?
 - Welche Bereiche fühlen sich gerade erfüllt und zufrieden an, und warum?
 - In welchem Bereich fühlst du vielleicht eher Unzufriedenheit, und was trägt dazu bei?
 - Was wäre anders, wenn alle Bereiche in Balance wären?

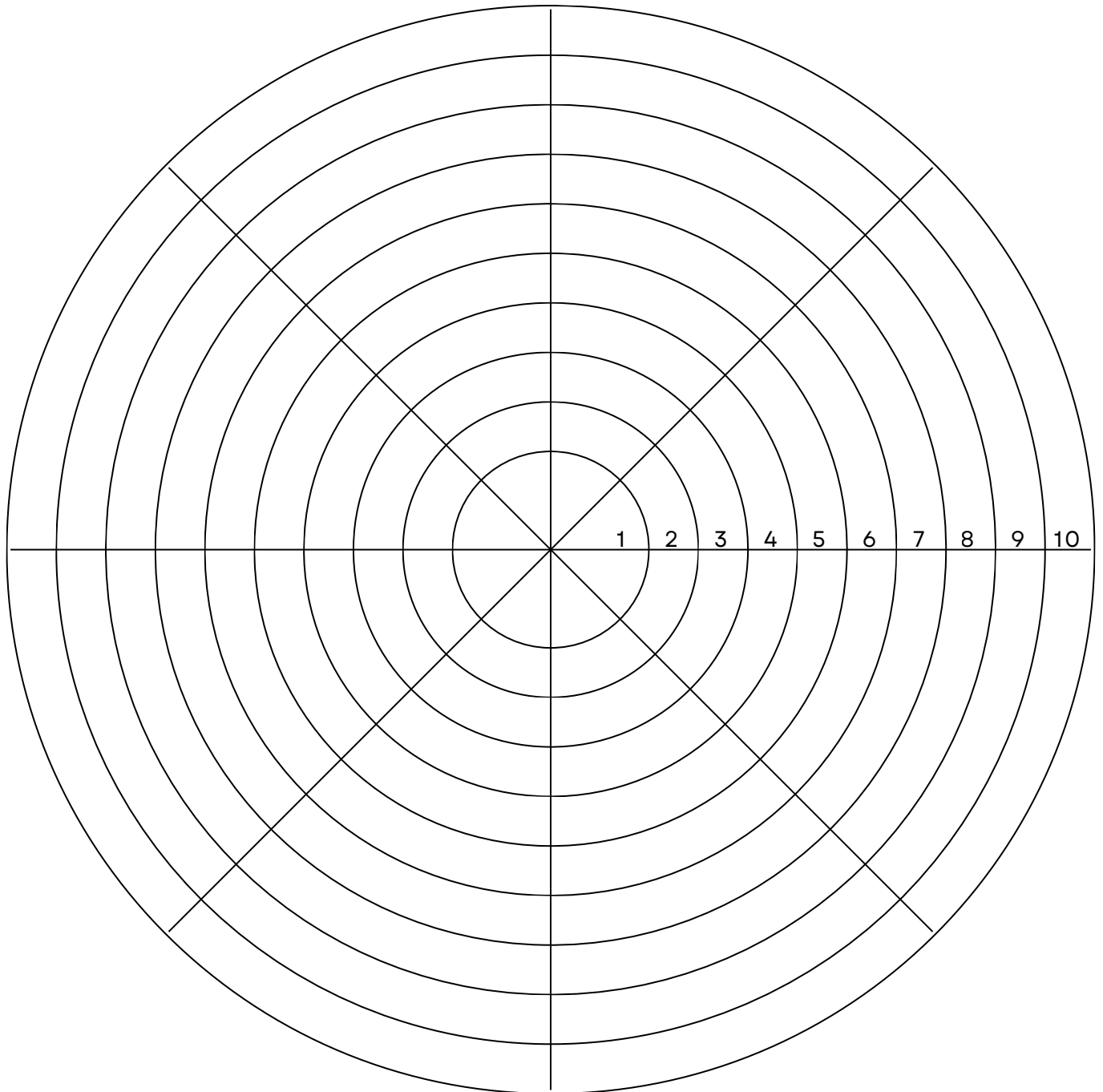


**ZUSATZ-TIPP
fürs Coaching**

Lass deinen Coachee einen Bereich auswählen, den er tiefer erkunden möchte, und bleib mit ihm dran.

REFLEXION

Das Lebensrad. Vorlage.



REFLEXION



Du willst mehr? Hab ich!

28 weitere Methoden für Training, Coaching und Workshops.
Kostenlos in meiner ViP-Lounge. Trag dich für den Lounge-Letter ein und du bist
drin.

[ZUR ViP-LOUNGE](#)

Du willst tiefer einsteigen?

Methoden sind Werkzeuge. Haltung ist das Handwerk.
Bei mir lernst du beides. Ich biete Weiterbildung für Trainer und Coaches.
Praxisnah. Persönlich. In München.

[Trainer-Weiterbildung →](#)

[Coachausbildung →](#)

Carola Scharvogel
Business Coach (dvct) • NLP-Trainerin
TRAINER LOUNGE München
www.trainer-lounge.net

