

More  
to explore ...

Alles  
Liebe,  
Erika



## "Das Lebensrad"

Das Lebensrad (oder auch Wheel of Life) ist eine Einladung zu einer Momentaufnahme deines Lebens, wie es jetzt ist. Dabei liegt der größte Gewinn bereits in deiner Bereitschaft, dir für dich Zeit zu nehmen und dir dies im Detail einmal genau anzusehen. Es ist ein Tool, das dir visuell rasch einen Überblick zu allen Bereichen deines Lebens bietet und hilft dir dabei, dir ganzheitlich deiner aktuellen Lebenssituation bewusst zu werden. Zusätzlich zeigt es dir auch auf, welchen Bereichen du mehr Aufmerksamkeit schenken willst und wo deine Wünsche an die Zukunft liegen. Dazu ein Beispiel: Es kann sein, dass du deinen Job liebst, darin aufgehst, viel Zeit investierst aber dadurch deine Partnerschaft, Familie oder die Achtsamkeit für dich selbst zurückbleibt. Oder vielleicht bist du gerade frisch verliebt. Dafür vernachlässigst du aber deine Freunde, die sich ebenfalls immer seltener bei dir melden und daran möchtest du etwas ändern.

Mit dieser Methode erkennst du, ...

- ...wofür du jetzt schon dankbar im Leben sein kannst/bist
- ...was deine Erwartungen an das Leben sind
- ...worin du noch investieren willst, um glücklicher zu werden
- ...welche konkreten Maßnahmen zu setzen sind, um deine Ziele zu erreichen



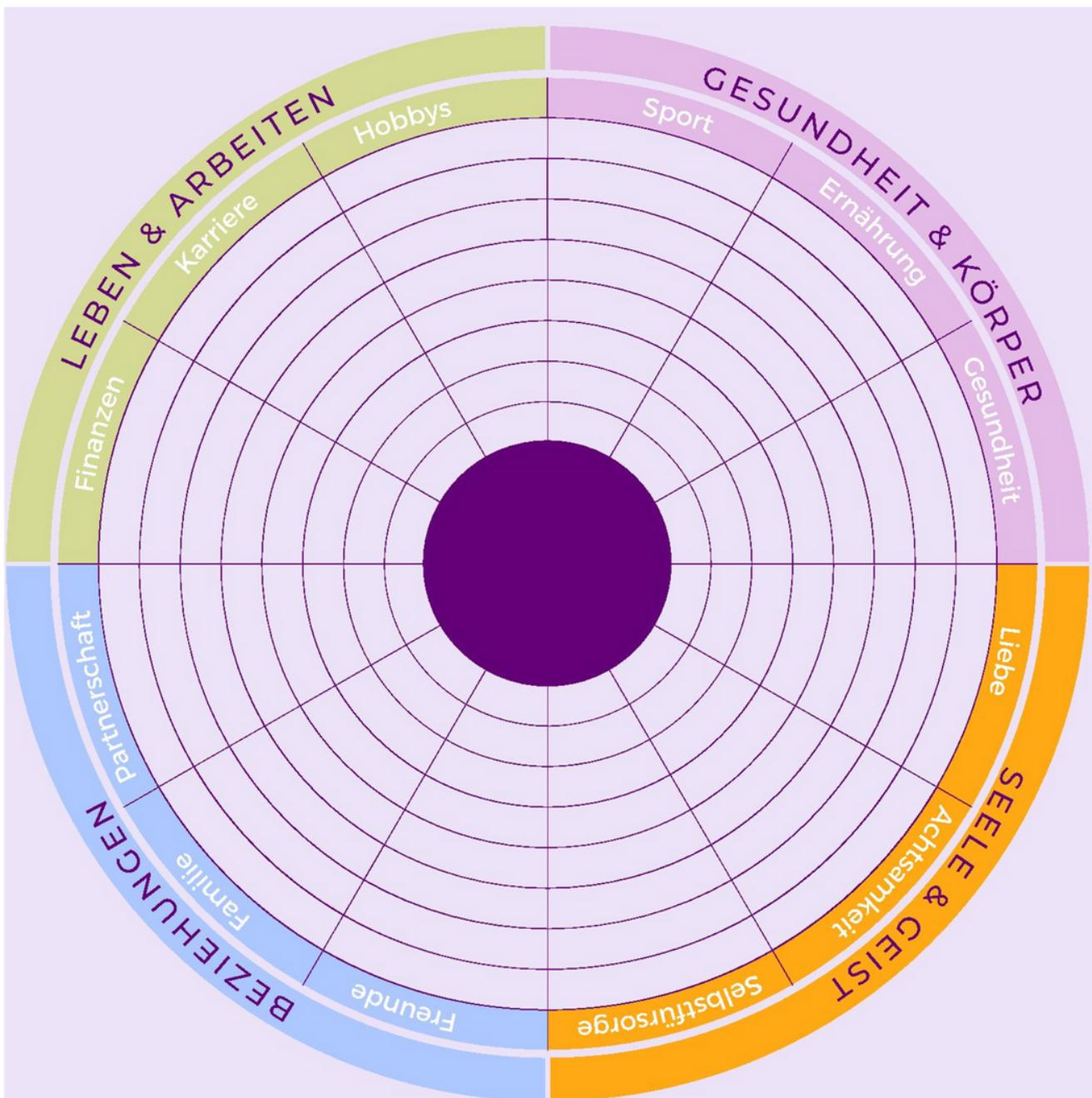
Life is  
too short  
to wait.



# More to explore ...

## "Das Lebensrad" - Praxis

- 1. IST-Zustand:** Nimm dir zwei verschiedene Farbstifte und stelle dir zunächst die Frage "Wie ist es jetzt?" und markiere dies mit einem Punkt im jeweiligen Lebensbereich. Je näher ein Punkt im Zentrum des Kreises liegt, desto ausbaufähiger ist dieser. Je weiter außen die Punkte liegen um so zufriedener bist du bereits in diesem Lebensbereich.
- 2. SOLL-Zustand:** Mit der zweiten Farbe stellst du dir die Frage "Wie soll es sein (z.B. Ende 2023) und wo will ich hin?". Entscheide dich und erstelle dein Wunschdiagramm.



Quelle: "Dein Energiebuch", Julia Gössler

# More to explore ...

## "Das Lebensrad" - Essenz

**Schritt 1:** Drucke dir Seite zwei aus.

**Schritt 2:** Entscheide dich. Es gibt 12 Bereiche deines Lebens im Rad des Lebens, von denen dir wahrscheinlich manche wichtiger sind als andere. Entscheide dich deshalb für 8 bis 10 Lebensbereiche, die dir am wichtigsten sind.

**Schritt 3:** Dein **IST-Zustand**. Bewerte jeden Lebensbereich von innen nach außen und verbinde anschließend deine Markierungen. Du siehst schon jetzt, mit welchen Bereichen deines Lebens du zufrieden bist und welche noch ausbaufähig sind.

**Schritt 4:** Dein **SOLL-Zustand**. Wiederhole Schritt 2 mit einer anderen Farbe. Aber diesmal mit deiner **Wunschvorstellung!** Was möchtest du im jeweiligen Lebensbereich erreichen? Nun schau genau hin: Wo sind die größten Abweichungen zwischen Ist- und Soll-Zustand zwischen Realität und Wunschvorstellung? Notiere die **3 größten Abweichungen** in absteigender Reihenfolge.

**Schritt 5:** Wähle unter den drei Lebensbereichen mit der **größten Abweichung EINEN** aus, um den du dich ab heute besser kümmern willst. Markiere ihn farbig. **Überlege:**

1. Was kann ich tun, um in diesem Bereich glücklicher zu werden?
2. Welche Dinge muss ich weglassen, damit es mir in diesem Bereich besser geht?
3. Wie viel Zeit möchte ich ab jetzt in diesem Lebensbereich investieren (bleib realistisch)?
4. Welche Maßnahmen können meine Lebensqualität in diesem Bereich steigern?

Das Lebensrad lässt sich nicht nur für die persönliche Entwicklung verwenden. Du kannst es auch nutzen, um deine Selbstständigkeit oder dich in deiner Funktion in deinem Unternehmen weiter nach vorne zu bringen. Auf diese Weise kannst du beispielsweise in Erfahrung bringen, in welchen Bereichen es noch Verbesserungspotenzial gibt und woran du gezielt arbeiten kannst. Wie könnte ein solches Lebensrad aussehen? Diesbezüglich solltest du dir zunächst die Frage stellen, welche Bereiche relevant für dich sind. Folgende Bereiche könnte dieses Lebensrad z. B. enthalten: Management / Support / Buchhaltung / Produkte / Marketing / Vertrieb / Branding / Verwaltung oder Stakeholder / ich als Führungskraft / Mitarbeiter:innen / Zielvorgabe / Time Management.

Ich wünsche dir eine inspirierende Zeit mit deinem Lebensrad!