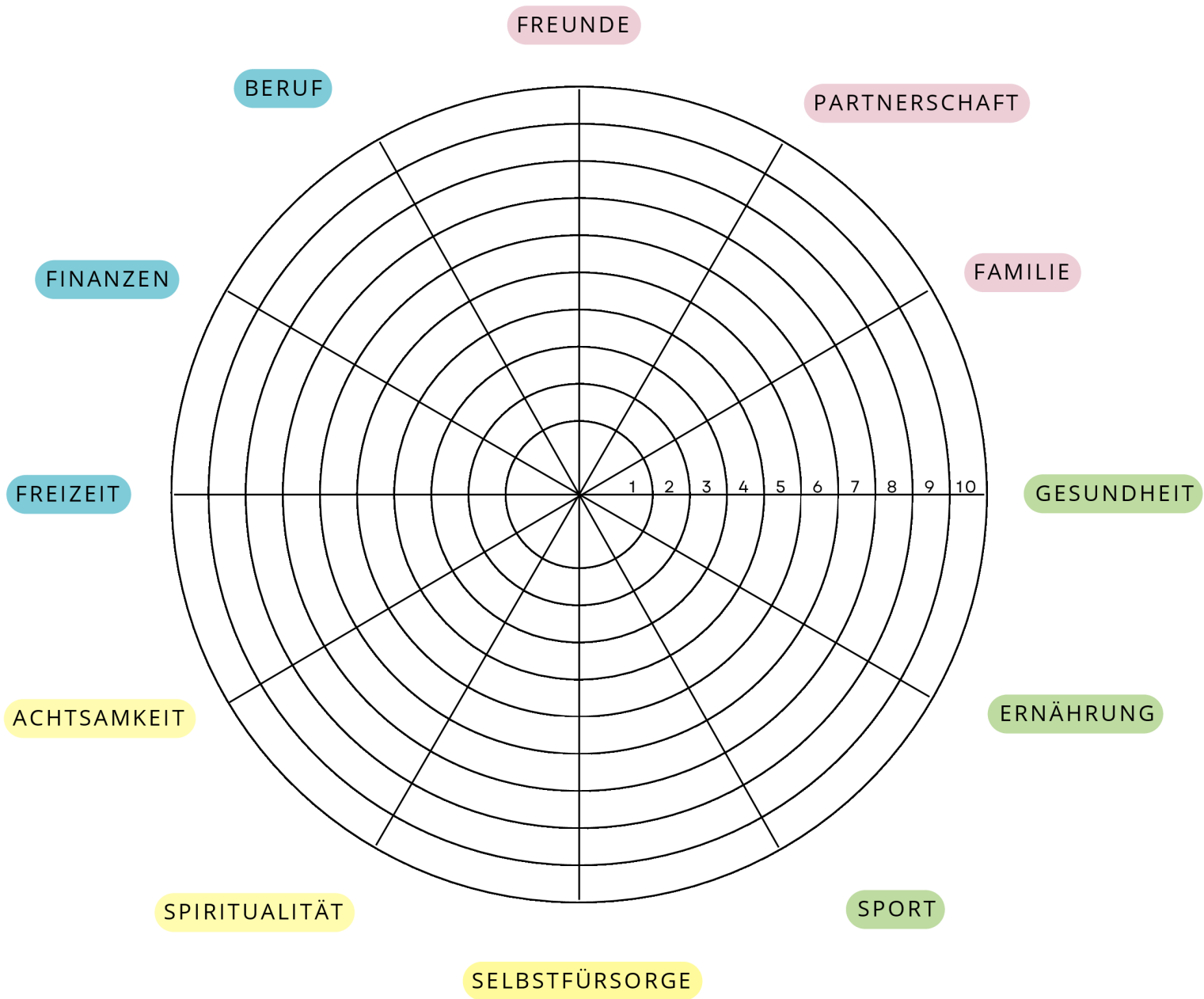
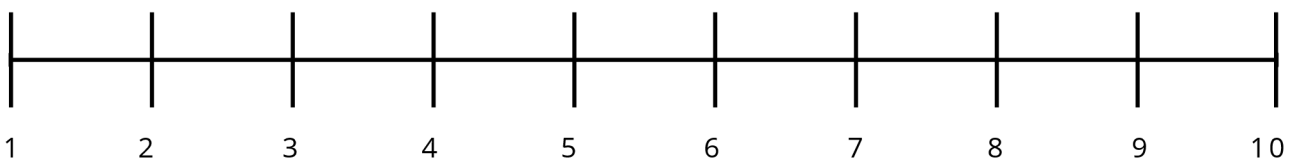


MEIN LEBENSRAD



LEBENSZUFRIEDENHEIT



ANLEITUNG LEBENSRAD:

Gehe die zwölf Lebensbereiche durch und dann **vergib in der ersten Runde blaue Punkte**, die markieren, wie zufrieden du aktuell mit jedem einzelnen Lebensbereich bist. Die Skala geht von 1 = sehr unzufrieden bis 10 = sehr zufrieden.

In der zweiten Runde nimmst du pinke Punkte und markierst, welche Punktzahl du dir für die Zukunft in den zwölf Lebensbereichen wünschst.

Vergleiche danach ganz in Ruhe den IST-Zustand mit deinem WUNSCH-Zustand in den einzelnen Bereichen: Was fällt dir auf? Was überrascht dich? Welche Gefühle entstehen beim Betrachten deines Lebensrades?

Unterhalb des Rades findest du außerdem eine Skala für die Einschätzung deiner allgemeinen Lebenszufriedenheit - hier kannst du ebenfalls einmal den IST-Zustand und den WUNSCH-Zustand mit Punkten markieren und dir überlegen, wann du dieses Wunschscenario erreicht haben möchtest.

Teile dein Lebensrad - wenn du möchtest - mit den wichtigsten Menschen in deinem Leben. Vielleicht ist es eine gute Grundlage, um Themen zu besprechen, die dir schon länger auf der Seele liegen?

Viel Freude damit!