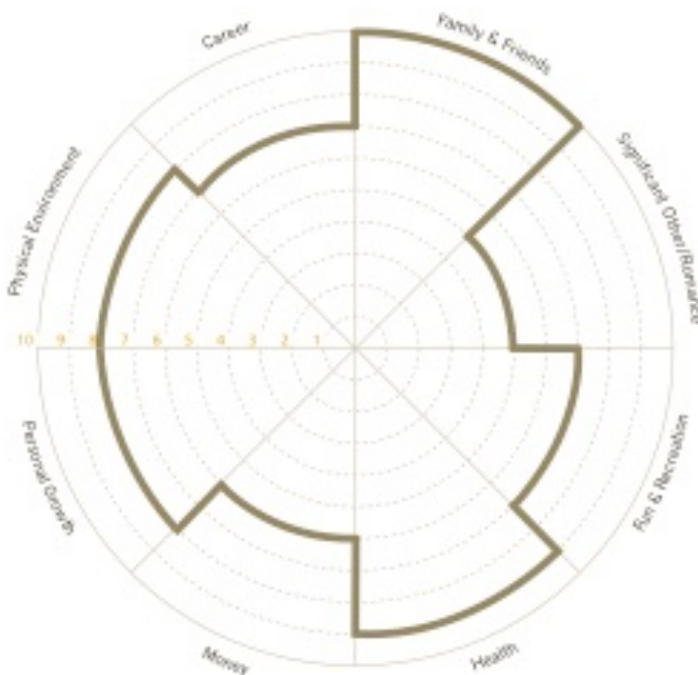


Das Rad des Lebens

Das „Rad des Lebens“ ist ein genial einfaches Assessment-Tool, um die allgemeine Balance eines Lebens darzustellen.

Der Kreis besteht aus acht Segmenten, die jeweils einen Lebensbereich darstellen. Bewerten Sie Ihre Lebenszufriedenheit in jedem Bereich mit einer Zahl von 1 bis 10. Machen Sie dazu auf der entsprechenden gestrichelten Linie zunächst einfach ein Kreuzchen. Bitte halten Sie sich vor Augen, dass der Nutzen dieses Tools von Ihrer Ehrlichkeit abhängt. Wenn Sie sich in einem Lebensbereich nach einer 2 fühlen, dann tragen Sie das so ein.

Anschließend verbinden Sie die Kreuzchen wie in diesem Beispiel:



Überlegen Sie sich, wie holprig oder geschmeidig eine Fahrt wäre, wenn das gezeichnete Rad ein tatsächliches Rad an einer Kutsche wäre! Fühlt sich Ihr Leben auch so an?

Nun können Sie sich überlegen, in welchen Lebensbereichen Sie eine Verbesserung wünschen und was Sie dafür tun müssen.

Ein Blanko-Rad finden Sie auf der folgenden Seite.

