

## 7. Ihr Lebensrad



Dieses Lebensrad kann Ihnen helfen einzuschätzen und zu definieren, in welchem Maße Sie in Ihren verschiedenen Lebensbereichen zufrieden sind und in welchen Sie Ihre Lebensqualität noch weiter intensivieren möchten.

Steuerlos ist man, wenn man glaubt, dass andere uns den Weg zeigen können.

Die Gebrauchsanleitung:

Sie brauchen:

1. Eine Kopie des Lebensrades. [Hier kostenlos herunterzuladen.](#)
2. Zwei unterschiedliche Farben, um das Lebensrad auszufüllen.

A.

Der Innenkreis zeigt die 0-Linie und der Außenkreis zeigt die 10er-Linie. Die 10er-Linie vom Außenkreis ist der optimale Zustand, welchen Sie erreichen können.

Füllen Sie mit der ersten Farbe zuerst den gegenwärtigen Zustand im Lebensrad aus.

Markieren Sie in jedem Lebensbereich **Ihren gegenwärtigen Zustand**.

Wenn Sie damit fertig sind und eine kurze Pause gemacht haben, dann können Sie zusätzlich, und diesmal hinter Ihrem Stuhl stehend, Ihre Bewertungen noch einmal anschauen.

Jetzt eher als Zuschauer, um aus dieser Position auch noch einmal richtig zu sehen und einzuschätzen, ob es so Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation entspricht. Wollen Sie noch kleine Nuancen anbringen oder ist es für Sie so richtig? Wenn Sie einverstanden sind, dann verbinden Sie die Punkte zu einer Linie.

B.

Markieren Sie mit der zweiten Farbe im Lebensrad **Ihren erwünschten Zustand**.

Wenn Sie damit fertig sind und eine kurze Pause gemacht haben, dann können Sie zusätzlich, und diesmal auch wieder hinter Ihrem Stuhl stehend, Ihre Bewertungen noch einmal anschauen. Auch jetzt wieder eher als Zuschauer, um aus dieser Position auch noch einmal richtig zu sehen und einzuschätzen, ob es so Ihrer gewünschten Lebenssituation entspricht. Wollen Sie noch kleine Nuancen anbringen oder ist es für Sie so richtig? Wenn Sie einverstanden und zufrieden sind, verbinden Sie dann auch diese Punkte zu einer Linie.

C.

Welche Bereiche brauchen Ihre Aufmerksamkeit?

Mit welchem Bereich möchten Sie zuerst anfangen?

Setzen Sie Ihr erstes Ziel und fangen Sie schrittweise an.

PS: Der Lebensbereich „*mental*“ im Lebensrad bedeutet: die konkrete, mentale Lage.

Der Lebensbereich „*spirituell*“ bedeutet eher die abstraktere seelische Lage des Geistes sowie Ihre Sinngebung oder Ihre Seelenverbindung mit zum Beispiel höheren Kräften, der Natur usw.

*Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:*

*Kapitel: 13. Kernwerte 8. Zielformulierung und Zielsetzung*