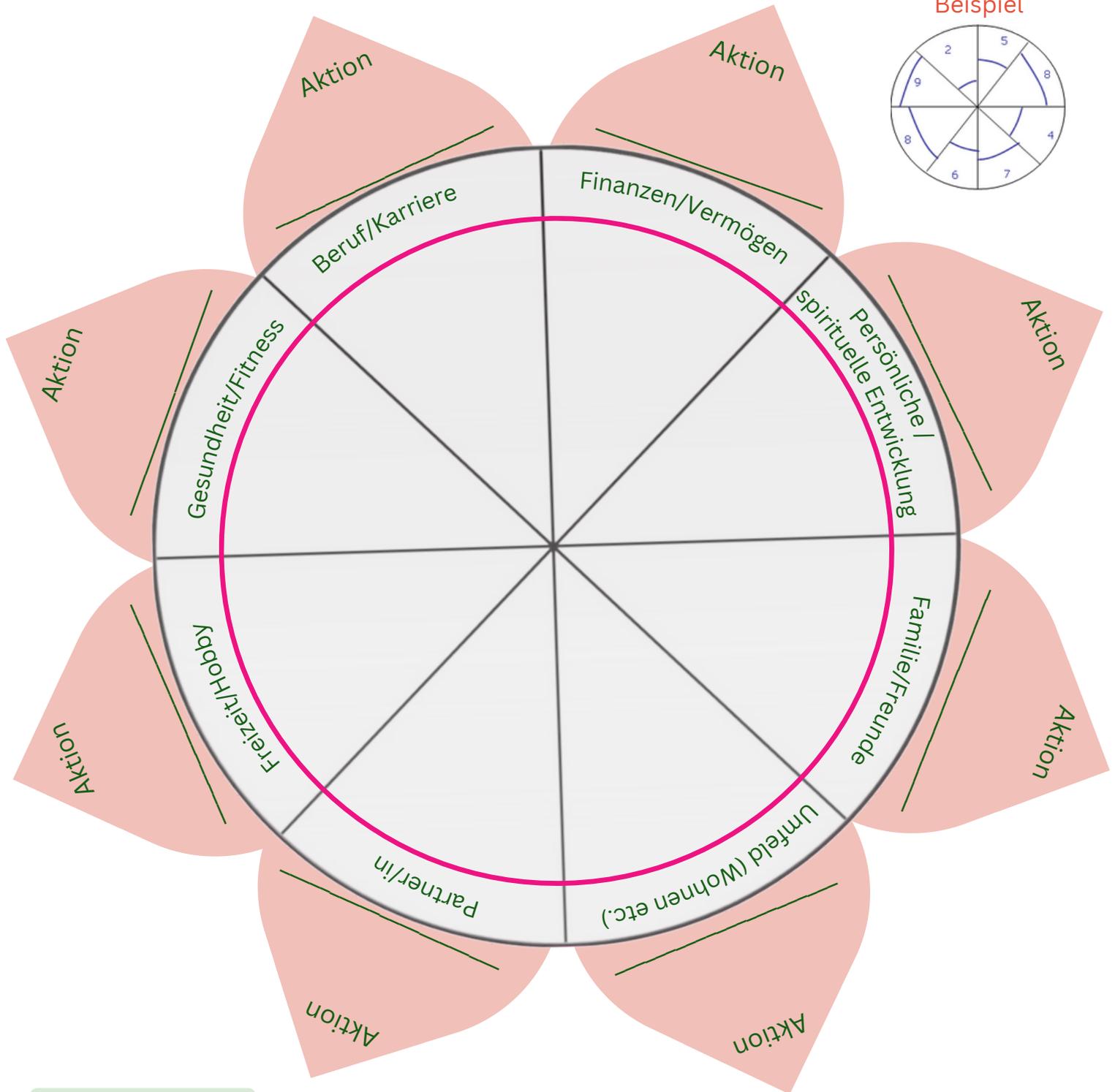
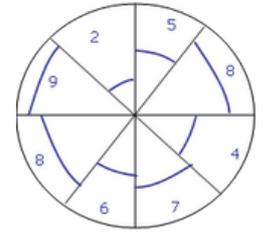


# Das Lebensrad!

Dein NAME: \_\_\_\_\_

Heutiges Datum: \_\_\_\_\_

Beispiel



## Vervollständige das Rad:

1. Schau dir die 8 Radkategorien an – denke kurz darüber nach, wie ein befriedigendes Leben in jedem Bereich aussähe.

2. Dann zeichne eine Linie in jedes Segment, die deinen derzeitigen Zufriedenheitsstand für dieses Segment darstellt.

·Das Zentrum des Rades entspricht 0, der äußere Rand 10 Punkten

·Wähle einen Wert zwischen 1 (sehr unbefriedigend) und 10 (total befriedigend)

·Jetzt zeichne die entsprechende Linie entlang deines Wertes (s. Beispiel oben)

3. Unter Aktion kannst du dir eine Aktivität eintragen, die du unternehmen kannst um in diesem Bereich eine höhere Punktzahl zu erreichen und so in eine bessere Balance zu kommen.

**WICHTIG:** Nehme die ERSTE Zahl (Wert), die dir in den Sinn kommt, nicht die Zahl die du denkst es sein sollte!