

Erstelle dein persönliches Lebensrad

Liebe PotentialentwicklerInnen

Für die Erstellung eures persönlichen Lebensrad könnt ihr entweder mein Erklär-Video nochmals anschauen, oder folgende Kurzanleitung verwenden:

1. Schritt: Drucke das untenstehende Lebensrad aus oder zeichne dein eigenes Lebensrat. Wie du siehst, sind in der folgenden Darstellung sechs Bereiche bereits vorgegeben. Falls dich die untenstehenden Begriffe nicht ansprechen, stelle ich dir hier eine andere Kombination zur Verfügung:

Geld, Freunde, Gesundheit, Karriere, Liebe, Spiritualität, Familie, Freizeit.





- **2. Schritt:** Mache deine persönliche Selbsteinschätzung und trage den Wert pro Bereich ein, wo du dich momentan siehst.
 - 3. Schritt: Trage in einer zweiten Runde die Werte ein, die du erreichen möchtest.
 - **4. Schritt:** Nun kannst du die Unterschiede zwischen dem Status Quo und deinem gewünschten Wert betrachten und dir beispielsweise folgende Fragen zur Reflexion stellen:
 - a. Wo gibt es Differenzen zwischen den Werten und wo sind die zwei Werte praktisch identisch?
 - b. In welchen Bereichen möchtest du eine Veränderung angehen?
 - c. In welchem Themenbereich geht es evtl. darum, mit dem Unterschied zwischen dem Status-Quo-Wert und dem gewünschten Wert umzugehen?

Falls du Unterstützung bei diesem Prozess benötigst oder ein spezifische Anliegen hast, bei dem ich dir behilflich sein kann, kannst du gerne ein Erstgespräch bei mir buchen:

https://www.melanova-coaching.com/dienstleistungen

Mit herzlichen Grüssen und viel Spass mit deinem persönlichen Lebensrad!

Melanie



Quelle: In Anlehnung an Abbildung Coachingzentrum Olten.