

Anleitung: Dein Lebensrad nutzen

Lebensbereiche eintragen

Teile dein Rad in die 6 Bereiche auf:

- Gesundheit: Körper & Geist
 - Partner & Familie
 - Freundschaften & Beziehungen
 - Finanzen & Business
 - Freizeit & Freiheit
 - Spirit & Erleuchtung
-

Selbsteinschätzung vornehmen

Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 0 (Mitte) bis 10 (Außenkreis):

0 = unzufrieden / kaum Energie oder Balance

10 = vollkommen erfüllt und im Gleichgewicht

→ Zeichne für jeden Bereich einen Punkt auf der entsprechenden Skala ein.

Das Rad verbinden

Verbinde die Punkte der einzelnen Lebensbereiche zu einer Form.

- ✓ Eine runde, gleichmäßige Form zeigt Balance.
 - ❖ Eine unregelmäßige, eckige Form zeigt, wo Ungleichgewicht besteht.
-

Reflexion & Erkenntnis

Frage dich:

- Welche Bereiche sind stark ausgeprägt, welche schwächer?
 - Wo entsteht ein Ungleichgewicht?
 - Welcher Bereich würde, wenn du ihn verbesserst, auch andere Bereiche positiv beeinflussen?
-

Konkrete Schritte planen

Wähle 1–2 Lebensbereiche, die du bewusst in den nächsten Wochen stärken möchtest. Notiere dir kleine, konkrete Handlungen (z. B. mehr Schlaf für Gesundheit, mehr Zeit mit Freunden, Budgetplan für Finanzen).

Regelmäßig wiederholen

Nutze das Lebensrad alle paar Wochen erneut, um deine Fortschritte sichtbar zu machen und dein Gleichgewicht im Leben aktiv zu gestalten.

 **Das Lebensrad ist wie ein Spiegel deines inneren Gleichgewichts: Es zeigt dir auf einen Blick, wo du stabil bist – und wo dein „Rad des Lebens“ holprig läuft.**

Beispiel 1
Das Leben im
Ungleichgewicht



Beispiel 2
Das Leben läuft rund



**Dein Lebensrad
aktuell**

