

# Das Rad des Lebens

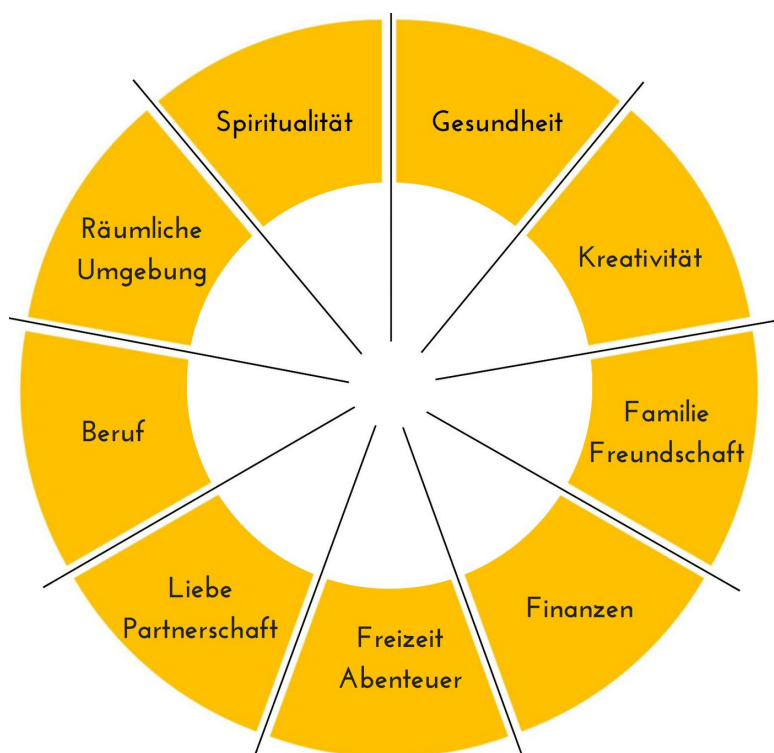
Das Rad des Lebens spiegelt die verschiedenen Bereiche, die einen Anteil in deinem Leben haben. Die folgende Übung ist eine wunderbare Methode, um dein Leben ganzheitlich zu betrachten. Zu sehen, wo du bereits groß und erfüllt bist, und wo du vielleicht wachsen möchtest. Dabei geht es nicht darum dich zu optimieren, sondern darum, dass du deine eigene Wahrheit findest, das was sich für dich richtig und wichtig anfühlt - deinen Weg. Es ist wichtig, dass du die Übung schriftlich machst! - Los geht's :-)

1.) **Wie erfüllt bist du in den einzelnen Bereichen?** In welchen Bereichen fühlst du dich wohl? In welchen Bereichen würdest du dir etwas anders wünschen? Bewerte dies einmal für jeden Bereich deines Lebens, auf einer Skala von 0-100% und trage die %-Zahl in der Grafik ein (Beispiel: Gesundheit 70%, Beruf 90%, Familie 40%).

2.) **Wie wichtig sind dir die einzelnen Bereiche?** Trage auch das, auf einer Skala von 1-10, in der Grafik ein (Beispiel: Gesundheit 10, Beruf 7, Familie 10). Damit erkennst du auf den ersten Blick die Bereiche, in denen die Spanne aus Erfüllung und Wichtigkeit für dich passt und auch diejenigen, in denen du dich den 100% vielleicht annähern möchtest.

Und jetzt stell dir das ganze einmal wie einen Fahrradreifen vor. Gibt es Dellen in deinem Reifen? Ein Rad mit Dellen rollt nicht so gut. Um rundum glücklich zu sein, ist es deshalb sehr hilfreich, wenn zumindest in den Bereichen, die uns wichtig sind, Balance herrscht.

**Erkenne dich für die Bereiche an, in denen du glücklich und erfüllt bist.** Das ist eine großartige Quelle. Du kannst stolz sein auf alles, was du hier erreicht hast! Das sind deine Kraftpunkte, die dir heute schon unglaubliche Ressourcen und Energie schenken.



Was wäre nun aber anders in deinem Leben, wenn du dich auch in den weniger erfüllten Bereichen den 100% annähern würdest?

Auf der folgenden Seite hast du Platz, um deine Ideen sprudeln zu lassen. Sammle so viele Punkte wie nur möglich.

Sei mutig, träume groß! DU selbst erschaffst dein Leben, in allen Formen und Farben und niemand anderes. Du kannst und darfst dich in allen Lebensbereichen den 100% annähern - wenn du es möchtest.

# Das Rad des Lebens



3.) Jetzt stell dir einmal vor, du wärst in allen Bereichen, die dir wichtig sind, zu 100% erfüllt. Was wäre anders in **deinem Leben**? Was würdest du tun? Wie würdest du dich dabei fühlen? Schreibe es für jeden Bereich auf, in dem du eine Veränderung für dich herbeiführen möchtest. Dream big! Es gibt nichts was dich aufhalten kann, außer du selbst.

4.) Was kannst du nun konkret tun, um dich den 100% anzunähern - um die Erfüllung und Freude in den für dich wichtigen Bereichen in dein Leben zu ziehen, wie ein Magnet? Sammle hier für jeden Bereich, der dir wichtig ist so viele Ideen, wie nur möglich. Große Ideen, kleine Ideen, komische Ideen, ALLE!

5.) Welchen kleinen Schritt kannst du heute tun, damit du deinem Ziel ein Stückchen näher kommst? Mach den **ersten Schritt gleich HEUTE! - selbst der kleinste Schritt zählt :-)** Vielleicht kannst du ja morgen auch einen kleinen Schritt tun... Und vielleicht übermorgen auch... Vielleicht kommt deine Lokomotive ja mit jedem kleinen Schritt immer besser und schneller ans Rollen. Und irgendwann ist es nicht mehr schwer, sondern leicht. Und irgendwann bist du da. Und es hat heute angefangen... mit einem kleinen Schritt. Finde deine Wahrheit, folge deiner Wahrheit - bring dein Rad ins Rollen!

**Dein Erfolgstagebuch hilft dir dabei, fokussiert und klar deine Träume in dein Leben zu ziehen :-)**

Für ein wenig Hilfe oder Inspiration auf deinem Weg, schau gerne unter [www.erfolgstagebuch.eu/coaching](http://www.erfolgstagebuch.eu/coaching) vorbei. Und dann bin ich gespannt, wie sich nach einem halben Jahr, wenn du das Fazit in deinem Erfolgstagebuch ziehst, die Fülle in deinem Leben verändert hat.

