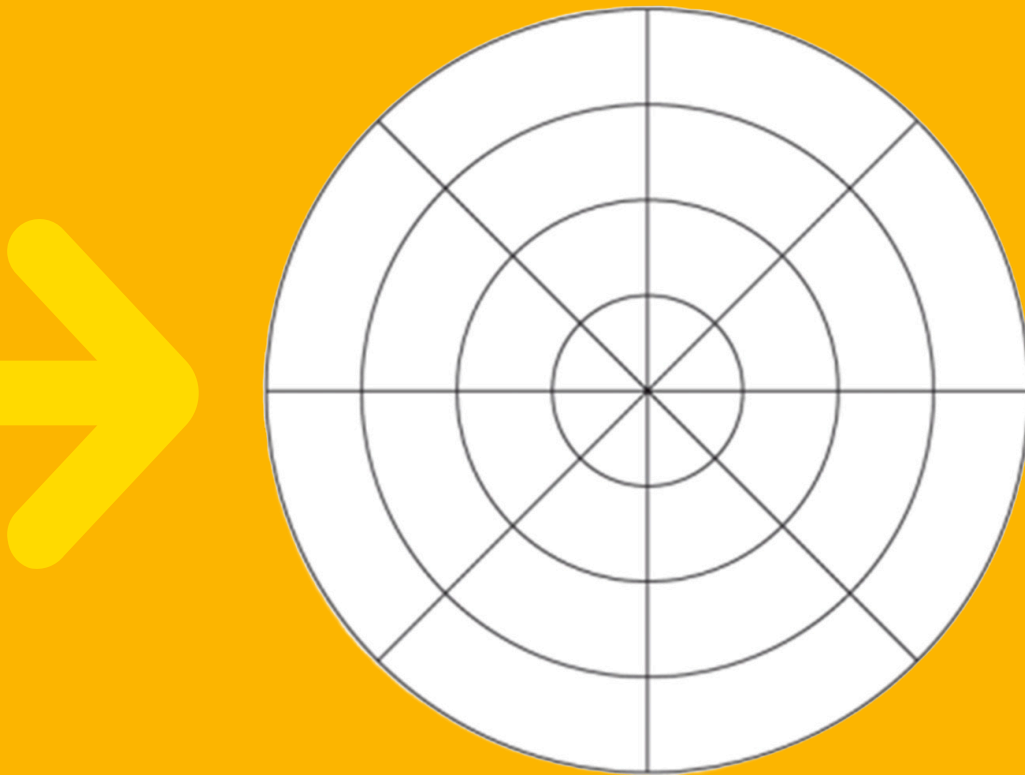


Workbook

Dein Lebensrad



Entdecke deine Lebensthemen
und gestalte dir eine "runde" Zukunft

DEINE LEBENSTHEMEN

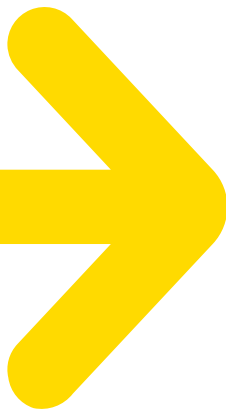
Gerade für uns Vielinteressierte, Vielbegabte und Hochsensible kann die Suche nach dem Sinn und dem Glück zu einer endlosen Reise werden. An jeder Ecke warten neue Fragen, Herausforderungen und spannende Themen auf uns.

Unser Workbook unterstützt dich dabei, dich auf die Bereiche in deinem Leben zu fokussieren, in denen es im wahrsten Sinne des Wortes noch nicht „rund“ läuft. Denn häufig schenken wir genau diesen Aspekten zu wenig Beachtung.

Unser individuelles Lebensglück wird von vielen Faktoren beeinflusst und es gibt immer wieder Phasen, in denen manche Themen mehr oder weniger präsent sind. Einige Themen können uns stark beeinflussen oder sogar aus dem Gleichgewicht bringen. Das Workbook hilft dir, diese Bereiche zu identifizieren und gezielt an ihnen zu arbeiten.

DIE LEBENSBEREICHE IM DETAIL

Unbewusst entstehen aus gelebten Erfahrungen spezielle Muster und Verhaltensweisen, die dich dein gesamtes Leben über prägen und als Glaubenssätze wirken. Meistens hast du sie so verinnerlicht, dass du es nicht einmal merkst.



Um ein Gespür für deine Glaubenssätze zu bekommen, lass uns einmal deine verschiedenen Lebensbereiche anschauen und durchleuchten. Lebensthemen gibt es unendlich viele und sie betreffen uns alle.

Grob können wir unsere Lebensthemen in die folgenden acht Bereiche unterteilen:

- **Beruf(ung)**
- **Beziehung**
- **Finanzen**
- **Freizeit**
- **Gesundheit**
- **Kreativität**
- **Persönliches Wachstum**
- **Umfeld**

DIE LEBENSBEREICHE IM DETAIL

Beruf(ung)

Zu diesem Lebensbereich gehören die Themen Ausbildung, Lernen, Karriere, Beförderung, angestellt oder selbständig sein. Was ist dein Anspruch an einen Job? Fühlst du dich angekommen? Was gewichstest du höher, Sicherheit oder Selbstverwirklichung, oder geht gar beides? Und erfüllt dich dein aktueller Job?

Finanzen


Hier geht es um das liebe Geld. Bist du zufrieden mit deinem derzeitigen finanziellen Status? Wie wichtig sind dir Geld und Statussymbole? Kannst du dir leisten, was du magst oder lebst du „auf Pump“? Hast du Zukunftsangst? Hast du deine Zahlen im Blick, legst du Geld an? Was bedeuten Reichtum und Luxus für dich?

Beziehungen

Beziehungen umfassen die zwischenmenschlichen Themen wie Partnerschaft, Singledasein, Erotik und Freundeskreis. Bist du glücklich mit deinem aktuellen Status? Oder ist etwas aus der Balance geraten? Was bedeuten soziale Kontakte für dich? Pflegst du diese ausreichend? Was kannst und was möchtest du ändern?

DIE LEBENSBEREICHE IM DETAIL

Freizeit



Und wie steht es mit deiner Work-Life-Balance, also dem Maß zwischen Karriere und Freizeit? Unterscheidest du die Bereiche oder ist bei dir alles eins? Hast du genügend Zeit für dich und deine Hobbies? Fühlst du dich unbeschwert oder hast du Freizeitstress? Kannst du richtig loslassen, entspannen und in deiner Freizeit Kraft tanken? Und: Kannst du auch einfach mal nichts tun?

Gesundheit

Hier geht es um deinen Körper, deine physische und psychische Gesundheit, deine Ernährung, deine Fitness und deine Schlafgewohnheiten. Lebst du gesundheitsbewusst? Achtest du auf deine Ernährung? Und wie sieht es mit deinem Fitnesslevel aus – körperlich und auch mental?

Kreativität

Kreativität kann dir dabei ganz nebenbei helfen, deinen Zielen ein Stück näher zu kommen. Denn sie entspannt und fördert gleichzeitig das Denken und deine Problemlösungsfähigkeit. Keine Sorge, es muss nicht direkt die große Leinwand sein – kochen, nähen, schreiben oder spielen können ebenfalls kreativ sein, wie einfach alles, was deine Fantasie anregt. Und das Gute ist: du kannst deine Kreativität auch gezielt trainieren.

DIE LEBENSBEREICHE IM DETAIL

Persönliches Wachstum

Hier geht es um dich und deine persönliche Entwicklung. Kennst du dein „Warum“ und bist du bereit, dich zu entwickeln? Welche Schritte gehst du bereits schon? Bist du ehrlich zu dir und kennst deine blinden Flecken? Bist du (dir) selbst-bewusst? Oder fühlst du dich dem noch nicht gewachsen? Regelmäßiges Reflektieren oder ein gezieltes Coaching kann dich unterstützen, die nächsten Schritte zu gehen.

Umfeld

Dein Umfeld ist das, was du siehst wenn du deine Augen aufmachst. Wie sieht deine aktuelle Umgebung aus, sowohl privat als auch beruflich, sowohl räumlich als auch sozial: von der Familie und Verwandtschaft über Freundschaften, deine Nachbarschaft bis hin zu ArbeitskollegInnen. Wie wohnst du, wie arbeitest du? Fühlst du dich wohl in deiner Umgebung? Gibt es Kraftorte und wer oder was ist „Energieräuber“ oder „Energiespender“ in deinem Umfeld?

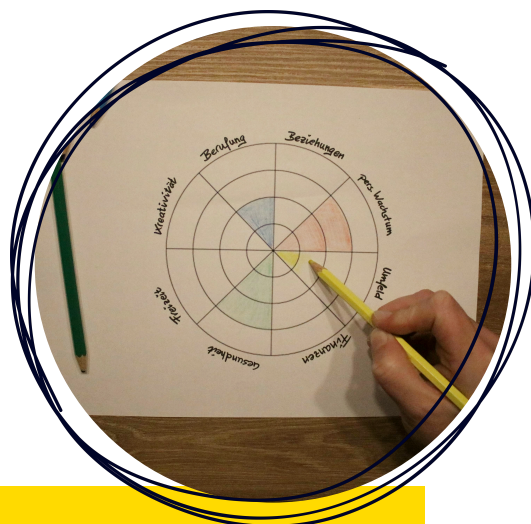
DAS WHEEL OF LIFE

Überlege dir nun, wie sich die verschiedenen Bereiche deines Lebens anfühlen: Bist du in allen Bereichen glücklich? Bei welchen Themen siehst du noch Wachstums-Potenzial? Hast du bereits Glaubenssätze entdeckt, die dich beeinflussen?

Damit du dir deine Bereiche besser verdeutlichen kannst, gibt es als Tool das „Lebensrad“, auch „Wheel of Life“ genannt: Ein Kreis mit mehreren Speichen, der dein Lebensrad darstellt.

Das ursprüngliche Rad besteht aus sechs bis acht Lebensbereichen, welche du dir auch individuell benennen kannst. Denn jeder Mensch hat individuelle Schwerpunkte und Themen.


Für ein erfülltes und ausgewogenes Leben sollten idealerweise alle Bereiche gut ausbalanciert sein oder sich gegenseitig ergänzen.



UND JETZT DU

Auf den letzten beiden Seiten findest du Vorlagen für dein individuelles Lebensrad mit acht Speichen. Fühle zuerst in dich hinein, wie du deine Bereiche benennen möchtest. Hierfür kannst du die Begriffe verwenden, die wir auf den vorherigen Seiten verwendet haben:

- **Beruf(ung)**
- **Beziehung**
- **Finanzen**
- **Freizeit**
- **Gesundheit**
- **Kreativität**
- **Persönliches Wachstum**
- **Umfeld**



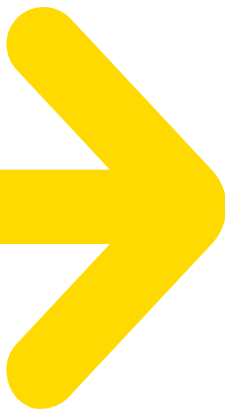
Du kannst aber auch eigene Themen definieren wie beispielsweise Ernährung, Fitness, Freiheit, Freundschaft, Karriere, Liebe, Mindset, Selbstverwirklichung, Spiritualität, Weltanschauung, Zufriedenheit...

Und nun:

Schnapp dir einen Stift oder ein paar Buntstifte und schreibe deine Themen außen an die Speichen. Fülle anschließend die Speichen des Rades von innen nach außen aus. Je weniger Kästchen du in der einzelnen Speiche ausmalst, desto weniger erfüllt fühlst du dich in diesem Bereich.

UND JETZT DU

Überprüfe, ob die Höhen und Tiefen in deinem Lebensrad ausgewogen sind. Gibt es einen bestimmten Bereich, der besonders hervorsteht und bei dem es sich lohnen könnte, genauer hinzusehen?



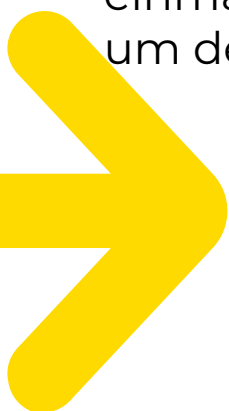
Hast du zum Beispiel ein Hobby, das dich in deiner Freizeit erfüllt, jedoch läuft es beruflich gerade nicht rund? Oder hast du einen tollen erfüllenden Job, der jedoch viel Zeit verschlingt, so dass Freundschaften, Kreativität und Freizeit auf der Strecke bleiben?

Notiere deine Gedanken und überlege, warum deine Speichen so gefüllt sind, wie sie sind. Im Idealfall sind alle Bereiche deines Lebensrads gut ausgefüllt oder sie gleichen sich so aus, dass du dennoch in Balance bist.

ZEIT ZUR REFLEXION

Und sei nicht zu streng mit dir: Es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen manche Themen präsenter und gewichtiger sind und manche nicht.

Daher lohnt es sich, dein „Wheel of Life“ immer mal wieder anzupassen und zu reflektieren. Nutze das Rad regelmäßig, zum Beispiel einmal im Monat, um dich zu hinterfragen und um deine Entwicklung zu dokumentieren.



DEIN ZUKUNFTS-ICH

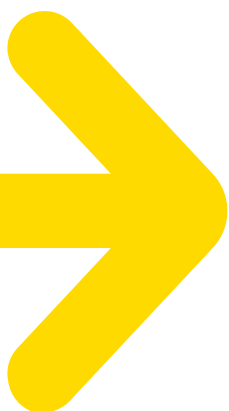
Eine zusätzliche tolle Übung ist das Erstellen des Lebensrads deines Zukunfts-Ichs: Fülle heute das Rad auf Seite 13 so aus, als ob du dich bereits ein Jahr in der Zukunft befindest. Wie sehen deine Bereiche in genau einem Jahr aus? Wie fühlst du dich? Wo hast du dich wie entwickelt?

Nimm dir das Zukunfts-Ich-Blatt immer mal wieder vor, reflektiere und schau tatsächlich genau in einem Jahr, ob sich die Bereiche so erfüllt haben, wie du es dir heute vorgestellt hast.

MÖCHTEST DU MEHR?

Manchmal kann es ganz schön herausfordernd sein, sich mit der eigenen Entwicklung auseinanderzusetzen.

Dabei ist es normal, dass wir Auto fahren erst lernen müssen und uns für den Führerschein Hilfe holen. Im Fitnessstudio haben wir Trainingspläne für unseren persönlichen Fortschritt. Wir gehen mit unserem Hund in eine Hundeschule und lernen neue Dinge dazu.



Warum sollten wir uns also nicht auch für unsere eigene Persönlichkeitsentwicklung und unsere Lebensthemen Unterstützung holen? Uns austauschen mit Menschen, die schon einen Schritt weiter sind als wir und die uns ihre Tipps und Denkanstöße mit auf den Weg geben können?

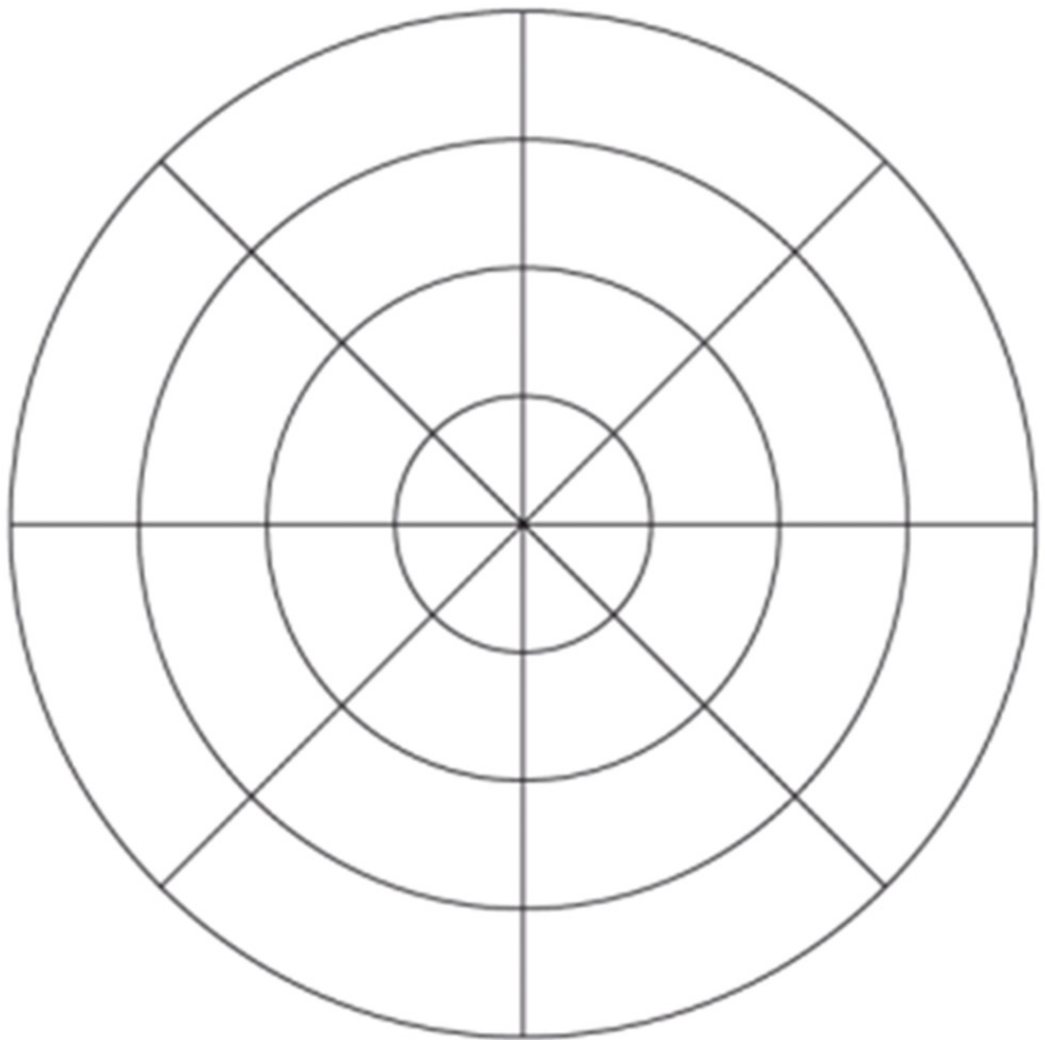
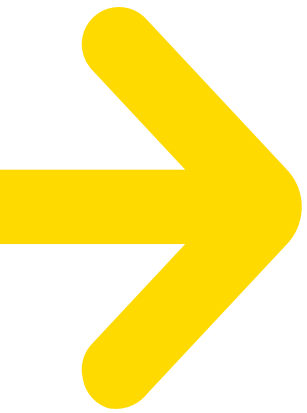
LASS UNS KLARHEIT IN DEINE GEDANKEN BRINGEN

Melde dich gerne bei mir für ein kostenfreies Erstgespräch und wir schauen gemeinsam, wie wir deine Hochsensibilität, deine Glaubenssätze und deine Lebensthemen voranbringen können: [**miriam@grosse-schwester.de**](mailto:miriam@grosse-schwester.de)



MEIN LEBENSRAD

Ausgefüllt am:



MEIN ZUKUNFTS-ICH- LEBENSRAD



Am _____ . _____ . 2027

