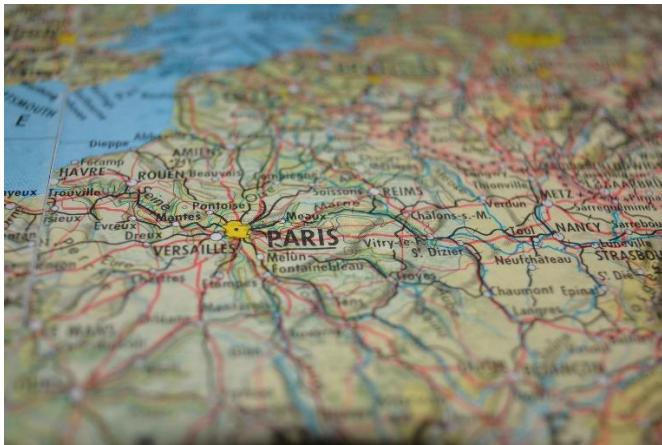




Standortbestimmung «Lebensrad»



**«Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg»** (Laotse)

Im Alltag gibt es viele Aufgaben zu meistern und oft lebt man in einem gewissen «Funktions-Modus» - dieser hat den Vorteil, dass wir nicht jeden Handgriff überlegen müssen und uns vieles «automatisch» von der Hand geht.

Doch es ist wichtig, dass wir nicht unser ganzes Leben in diesem «Funktions-Modus» abspulen und wir plötzlich feststellen müssen, dass wir die ganzen Jahre irgendwie «überlebt» aber nicht richtig gelebt haben.

Deswegen heisst es: regelmässige Auszeiten einlegen und sich überlegen, ob man sein Leben nach seinen eigenen Wünschen und Träumen gestaltet, wo es richtig gut läuft und welche Bereiche wir vielleicht vernachlässigt haben.

Auch eine Krise ist ein passender Moment für eine solche «Bestandesaufnahme». Einerseits kann uns diese Standortbestimmung Klarheit verschaffen und andererseits ist es auch zu Beginn dieses Programmes wichtig zu wissen:

- ♥ Wo stehe ich aktuell?
- ♥ Was läuft gut? Wo bin ich zufrieden?
- ♥ In welchen Bereichen sehe ich Handlungsbedarf?
- ♥ Was möchte ich mit diesem Programm erreichen? Welches sind meine Ziele?



Übung 3

Es ist klar, dass es hier im Bereich der «Persönlichkeitsentwicklung» viel schwieriger ist, «messbare Ziele» zu definieren und zu erreichen. Den die Gefühle sind sehr unterschiedlich – so bedeutet beispielsweise «gestresst sein» für jeden etwas anderes und (leider) kann man bei Gefühlen kein «Messgerät» auspacken und diese überprüfen.

1. Nimm Dir Zeit und fülle das untenstehende «Lebensrad» aus. Setze einen **Punkt** in jedem Bereich – beispielsweise Fitness: 0 = ich fühle mich absolut nicht fit und gesund / 10 = ich strotze nur so von Fitness und Vitalität

(0 = trifft überhaupt nicht zu / 10 = trifft voll und ganz zu)

Erstelle eine solche Einschätzung für jeden Lebensbereich.

Wenn Dir gewisse Begriffe/Lebensbereiche nicht zusagen, kannst Du diese auch gerne durch andere Themen ersetzen, beispielsweise:

- ♥ Kreativität
- ♥ Freiheit
- ♥ Wohnsituation
- ♥ Religion
- ♥ Etc.

Mache Dir nicht zu viele Gedanken und setze den Punkt aus Deinem **spontanen** Gefühl heraus.

In einem 2. Schritt **verbindest Du die Punkte miteinander** und **malst** die **entstandene Form aus**. Dieses visuelle Bild hilft Dir, einen besseren Überblick zu gewinnen.



Übung 3

Mein Lebensrad



(Quelle Bild: www.lebe-dein-wesen.de)



Übung 3

Meine Erkenntnisse:

1. In diesen Bereichen ist es mir schwer gefallen, mich selber einzuschätzen:

2. In diesen Bereichen bin ich mit den Werten/Ergebnissen zufrieden:

3. In diesen Bereichen sehe ich Verbesserungspotenzial:

Was geht mir durch den Kopf, wenn ich diese Bereiche anschaue?

Was könnte ich konkret unternehmen/ändern, damit dieser Bereich / diese Bereiche besser werden und ich zufriedener bin?

4. Meine wichtigsten Erkenntnisse / Gedanken / Ziele



Übung 3

Lasse das Ganze nun ein bisschen wirken und in **Deinem Kopf und Herzen** ankommen. Diese «Bestandesaufnahme» wird Dir helfen, Deine nächsten Schritte zu erkennen oder zu würdigen und bewusst zu schätzen, was alles auch schon gut läuft in Deinem Leben.

2. Nachdem Du bei Aufgabe 1 verschiedene Lebensbereiche unter die Lupe genommen hast, gehen wir nun einen Schritt weiter und tiefer – nun geht es nämlich um Deine Gefühle – wir erstellen ein «Gefühlsrad»

- ♥ Nimm Dir Zeit und zeichne selber von Hand ein «Gefühlsrad».
- ♥ Ergänze es mit folgenden Gefühle:
 - Angst
 - Ärger / Wut
 - Traurigkeit
 - Unzufriedenheit / Frust
 - Liebe
 - Freude
 - Hoffnung
 - Selbstwertgefühl
 - Vertrauen in das Leben
- ♥ Du kannst gerne noch weitere Themen wählen
- ♥ Nun setzt Du wieder in jedem Bereich einen Punkt (**0 = bin überhaupt nicht zufrieden, wie ich mit diesem Gefühl umgehe / 10 = bin sehr zufrieden, wie ich mit diesem Gefühl umgehe**)
- ♥ Verbinde die Punkte und male die entstandene Fläche aus

Meine Erkenntnisse:

1. Das fällt mir auf den ersten Blick bei meinem «Gefühlsrad» auf:



Übung 3

Ich erkläre mir die entstandenen Werte wie folgt:

2. Welcher Wert ist mir persönlich am Wichtigsten? Wie gut zufrieden bin ich mit diesem Ergebnis?

Was könnte ich konkret unternehmen/ändern, damit dieser Bereich / diese Bereiche besser werden und ich zufriedener bin?

3. Wie fühlst Du dich momentan? (1 = sehr schlecht / 10 = hervorragend)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

4. Meine wichtigsten Erkenntnisse / Gedanken / Ziele

5. Meine Ziele für das 12-wöchige Programm hier:



Übung 3

6. Wie möchtest Du Dich nach diesem 12-wöchigen Programm fühlen? Was ist für Dich ein realistisches Ziel?

(1 = sehr schlecht / 10 = hervorragend)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Was wäre anders, wenn es Dir besser ginge? Woran könntest Du erkennen/messen, dass Du das Ziel erreicht hast? (Beispiel: ich erkenne es daran, dass ich wieder mehr am sozialen Leben teilnehme, dass ich nicht mehr täglich weinen muss, dass ich wieder besser schlafen kann, dass ich geduldiger bin, dass ich mehr lächle etc.)

Persönliche Notizen / Gedanken:



Ich empfehle, dass Du mir eine Kopie dieses Dokumentes zukommen lässt (mit oder ohne «Lebens/Gefühlrad»).

Dadurch nimmst Du Dich selber noch mehr in die Verantwortung und gibst Dir ein persönliches Versprechen ab.