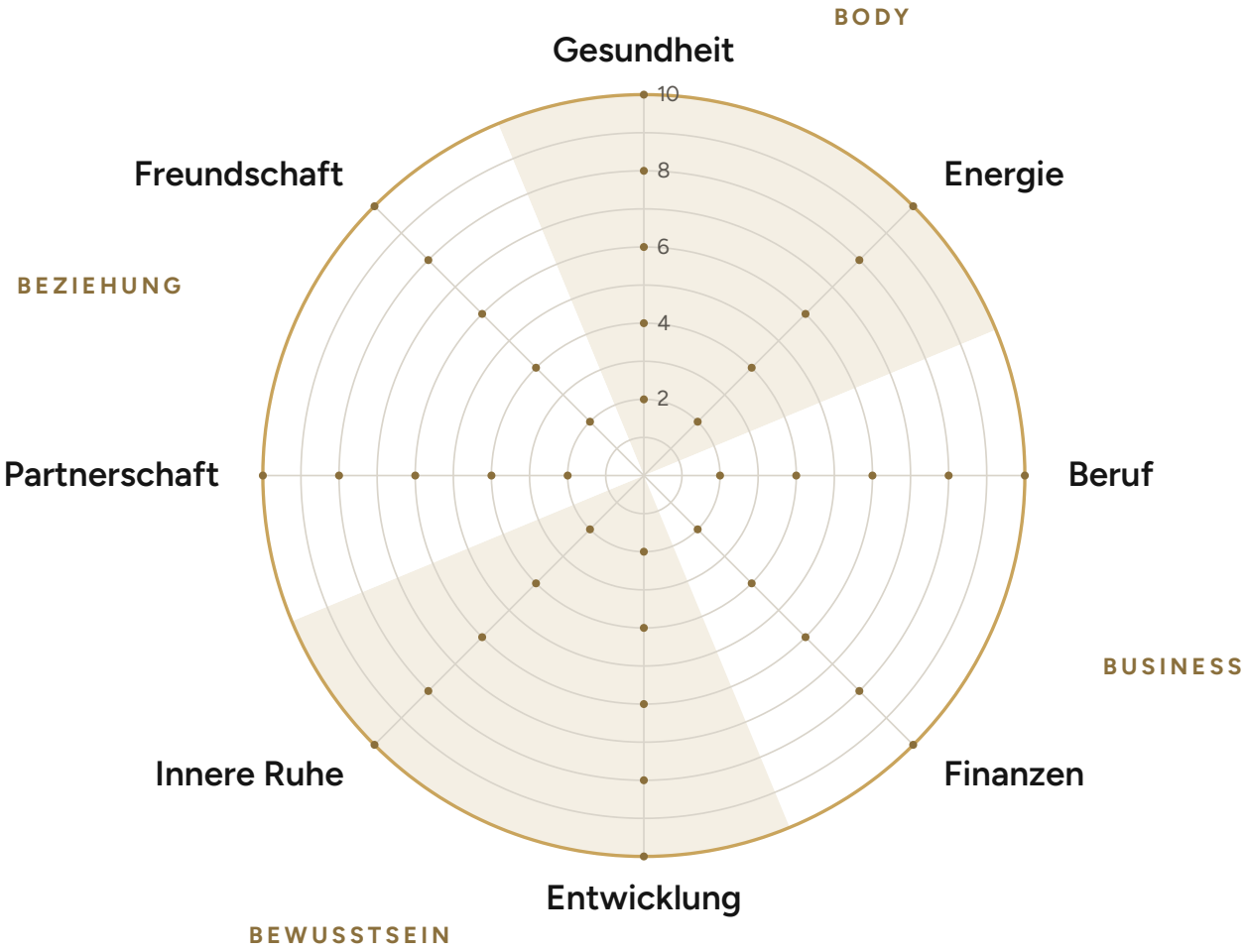
Dein Lebensrad

Acht Bereiche, vier Säulen. Gib jedem Bereich eine Zahl von 0 bis 10, so wie es sich heute ehrlich anfühlt. Markier den Punkt auf der Speiche und verbinde alle Punkte.

Ausgefüllt am _____



1 · Ehrlich bewerten
Nicht, wie es sein sollte. Wie es sich heute anfühlt.

2 · Bild anschauen
Wo ist dein Rad rund, wo hat es eine Delle?

3 · Einen Bereich wählen
Den, der dich am meisten bremst. Ein kleiner Schritt, diese Woche.

Fragen zu deinem Rad

BODY

Woran merkst du, dass dein Körper gerade Kraft gibt oder kostet?

Was raubt dir Energie, was gibt sie dir zurück?

BUSINESS

Was an deiner Arbeit würdest du sofort behalten, was sofort ändern?

Was würde dir finanziell mehr Spielraum geben?

BEWUSSTSEIN

Was willst du in den nächsten zwölf Monaten lernen?

Wann hast du dich zuletzt ruhig und klar gefühlt?

BEZIEHUNG

Mit wem würdest du gern wieder mehr Zeit verbringen?

Wer bringt dich zum Wachsen, und weiß er oder sie das?

MEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT · DIESE WOCHE

In vier Wochen wieder ausfüllen am _____