

Lebensrad-Analyse

zur persönlichen Standort-Bestimmung

ANLEITUNG:

Bewerten, erkennen ...

- Füllen Sie das „Joker-Feld“ mit einem fehlenden, für Sie wichtigen, Aspekt oder Lebensbereich
- Bewerten Sie die aktuelle Erfüllung der einzelnen Aspekte und Zufriedenheit in den jeweiligen Lebensbereichen in Prozent (von 0-100%, wobei 2 = 20% entspricht)
- Überlegen Sie nicht zu lange und achten Sie auf spontane Impulse
- Notieren Sie jeweils auch Erkenntnisse, welche Ihnen beim Ausfüllen in den Sinn kommen

... verändern ...

- Was möchten Sie beibehalten?
- Was möchten Sie verändern?
- Wo und weshalb sind Sie unzufrieden?
- Welche Faktoren spielen eine Rolle?
- In welchem Bereich können / möchten Sie Zeit und Energie einsparen, um die Veränderung in einem anderen Bereich zu ermöglichen?
- Wer oder was kann Sie dabei unterstützen? Wie genau?
- Womit beginnen Sie - was ist Ihr nächster Schritt?

... und feiern!

- Woran merken Sie, dass Sie Erfolg haben und die Veränderung wirkt?
- Wie nützen Sie die erfolgreiche Veränderung für sich?
- Wann und wie feiern Sie den Erfolg?

(Joker: freie Auswahl)

