



# RAD DES LEBENS



KATHLEEN THIEL  
[www.kat-mentoring.de](http://www.kat-mentoring.de)

# RAD DES LEBENS

Mit dieser Übung schaust du auf dein aktuelles Leben. Das Rad verdeutlicht, wie viel Fülle du in jedem dieser Bereiche empfindest, wo also die meiste positive Energie hinfließt oder herkommt.

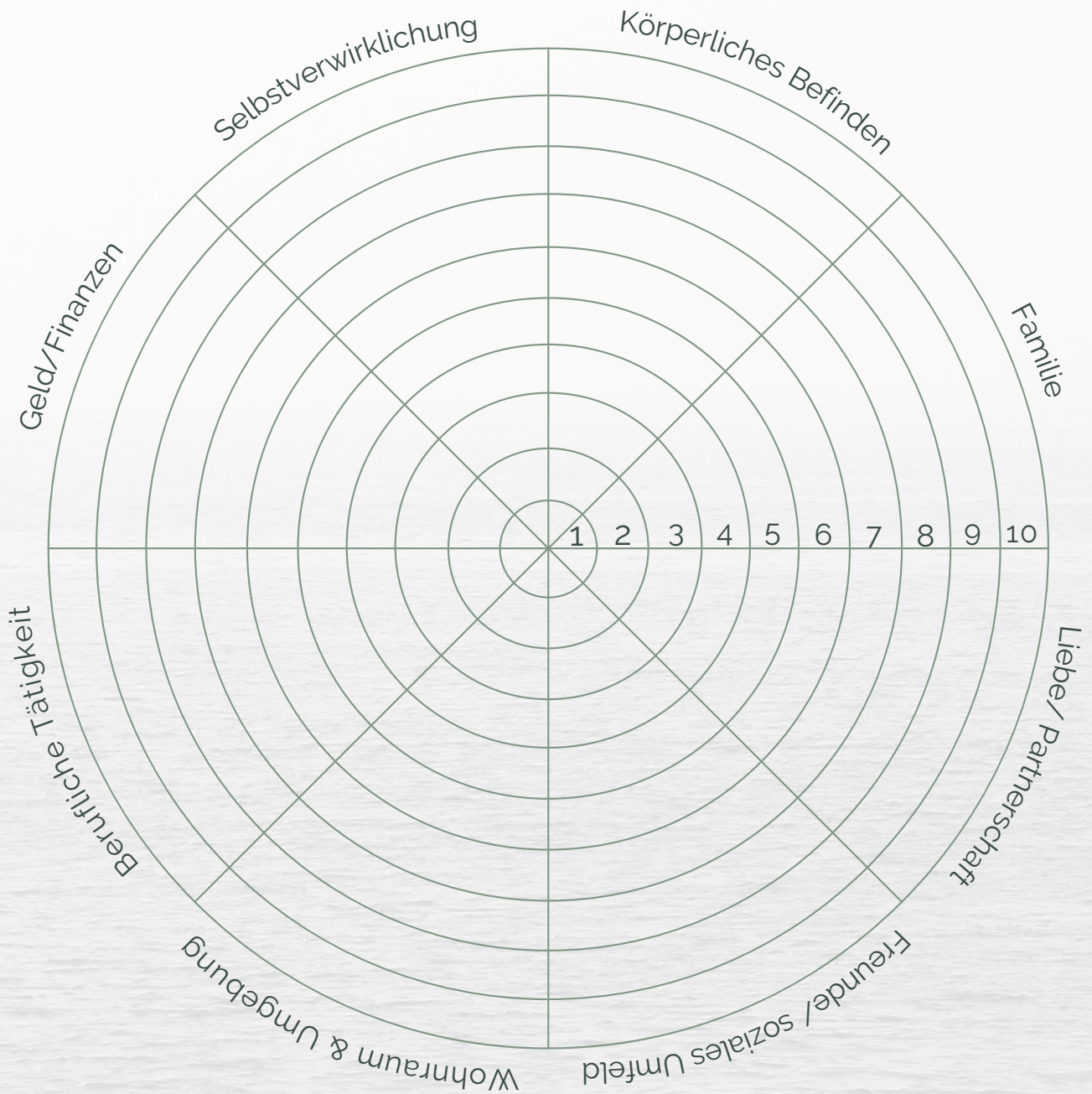
Welche Bereiche sind positiv oder negativ ausgeprägt?  
Welchen Bereich hast du vernachlässigt und warum?  
Sind alle Bereiche in Balance oder gibt es starke Unterschiede?

Nutze dieses transformierende Werkzeug, um deine verschiedenen Lebensbereiche zu erkunden und zu erkennen, ob Lebensbereiche vielleicht voneinander beeinflusst werden.

Die einzelnen Felder stehen für verschiedene Lebensbereiche. Die Zahlen 1-10 zeigen den Grad, inwieweit du im jeweiligen Bereich Erfüllung empfindest.

Dabei stellt die Mitte des Rads 0 % und der äußere Rand 100 % Erfüllung dar.

# RAD DES LEBENS





# SCHRITT 1

Schließe deine Augen, atme 3 mal tief ein und aus. Beginne damit, dich ruhig in die einzelnen Lebensbereiche hineinzufühlen.

Bewerte auf einer Skala von 1–10, welcher Lebensbereich für dich wichtig und welcher weniger wichtig ist. Notiere die Bewertung am äußeren Rande des Bereiches.

## Beispiel

Ist für dich die Familie sehr wichtig, dann kennzeichne diesen Bereich mit einer 9 oder 10. Ein für dich weniger wichtiger Bereich erhält eine niedrigere Zahl, 4 oder 5, etc.

# SCHRITT 2

Starte mit einem Bereich deiner Wahl.

Konzentriere dich auf diesen Bereich und ordne deine Erkenntnis auf einer Skala von 0-10 ein. Dabei ist "0" die negative und "10" die positive Ausprägung.

Du kannst entweder ein Kreuz bei der jeweiligen Zahl setzen oder du malst den Bereich bis zu einer Zahl entsprechend aus.

Fragen, die dir helfen können den Lebensbereich einzuschätzen. Versuche, die Antworten intuitiv kommen zu lassen.

- Wie weit sind meine Ansprüche, Bedürfnisse und Wünsche in dem Bereich erfüllt?
- Wie wohl fühle ich mich in diesem Bereich?
- Wie erfolgreich bin ich in diesem Bereich?
- Wieviel Aufmerksamkeit widme ich diesem Bereich?



# SCHRITT 3

Blicke auf dein fertiges Lebensrad und lasse es kurz nachwirken.

In welchen Bereichen du zufrieden und welche dürfen mehr Aufmerksamkeit bekommen. Sind deine wichtigen Bereiche stark genug ausgeprägt?

Beginne damit, dir die Bereiche anzusehen, in denen du dich bereits erfüllt und wohlfühlst. In welchen davon lebst du vielleicht schon 70 % und mehr? Erkenne dich dafür an und sei stolz auf dich.

Nimm dir Papier und Stift.  
Schreibe auf, welche Gedanken und Handlungen dir dabei geholfen haben in diesem Bereich erfüllt zu sein. Welche Ressourcen nutzt du dafür bereits bewusst.

Prüfe danach, ob du diese Ressourcen auch auf andere Bereiche ausdehnen kannst.



# SCHRITT 4

Widme dich nun den Lebensbereichen, die du verbessern bzw. in denen du wachsen willst.

Fragen, die dir helfen herauszufinden, warum diese Bereiche weniger erfüllt sein können:

- Achte ich genug auf meine Wünsche und Bedürfnisse?
- Weiß ich wirklich, was ich in diesem Bereich erreichen will?
- Warum habe ich den Bereich vernachlässigt?
- Welche Blockaden hindern mich, in diesem Bereich zu wachsen?

Fühle nun in dich hinein und nimm diese Bereiche erfüllter wahr.

- Woran merkst du, dass sie erfüllter sind?
- Was machst du nun konkret anders?
- Wie fühlst du dich dabei?

Halte auch diese Gedanken schriftlich für dich fest.



# SCHRITT 5

Überlege, welche Schritte könntest du **JETZT** schon gehen, um einen weniger erfüllten Lebensbereich um 5 % zu verbessern?

Welche Entscheidung kannst du schon **JETZT** schon treffen, damit du diesen Bereiche nachhaltig positiv veränderst?

Schreibe dir für diesen Bereich 2-3 realisierbare ersten Handlungsschritte auf.

Fahre so mit den anderen weniger erfüllten Lebensbereichen fort.





# DU WILLST TIEFER EINTAUCHEN?

Wünschst du dir Unterstützung bei der  
Verbesserung bestimmter Lebensbereiche?  
Oder weißt du nicht genau, welches  
deine nächsten Schritte sind?

Buche dir ein kostenfreies 30-Minuten-Gespräch  
mit mir und wir besprechen, wie ich dich  
bestmöglich unterstützen kann.

K.A.T. Mentoring - KONTAKT

Calendly Buchung

Ich freue mich schon darauf, dich kennenzulernen.  
Alles Gute für dich.

*Kathleen*

KATHLEEN THIEL  
[www.kat-mentoring.de](http://www.kat-mentoring.de)



WENN DIE ZEIT KOMMT,  
IN DER MAN KÖNNTE, IST  
DIE VORÜBER, IN DER  
MAN KANN.

Marie von Ebner-Eschenbach



KATHLEEN THIEL  
[www.kat-mentoring.de](http://www.kat-mentoring.de)