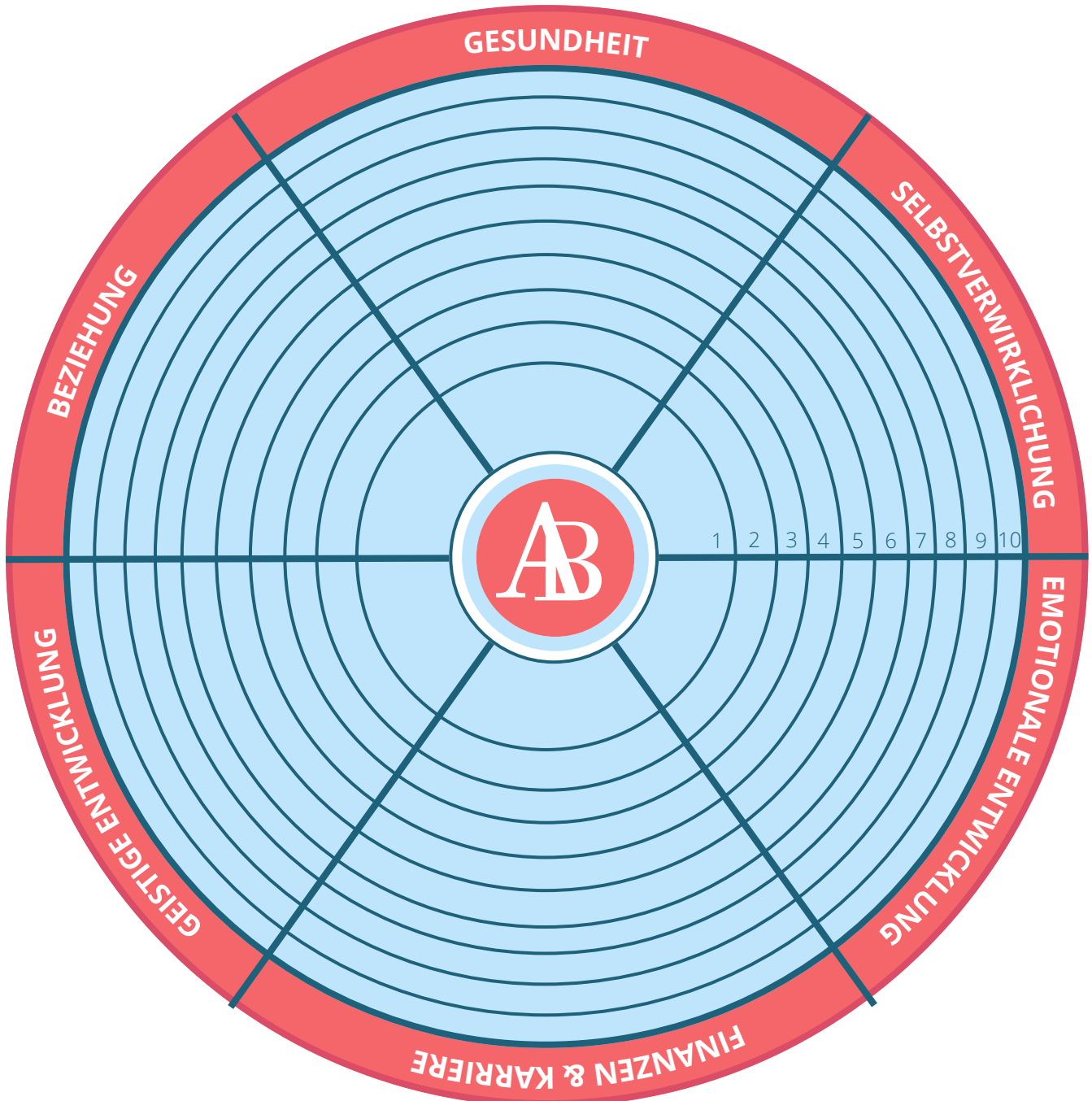


MEIN LEBENSRAD

Stell Dir folgende Fragen: Möchte ich mich zur Zeit in einem der Lebensbereiche verändern? Welchen ersten kleinen Schritt könnte ich ab jetzt dafür tun, um mich in meinem Wunsch-Lebensbereich weiterzuentwickeln?



ANLEITUNG ZUM AUSFÜLLEN:

A. Lies dir die Fragen zu den entsprechenden Lebensbereichen auf der nächsten Seite genau durch. Beantworte sie dir im Kopf oder auch schriftlich, wenn du magst.

B. Schau für dich, wie du dich in den jeweiligen Bereichen momentan fühlst und stufe sie entsprechend ein. Eine niedrige Zahl bedeutet, du bist unzufrieden bzw. unglücklich mit deiner jetzigen Situation. Je höher die Zahl wird, desto zufriedener bzw. glücklicher bist du.

C. Wenn du alle Bereiche mit einem Punkt oder einem Kreuz versehen hast, kannst du sie gerne miteinander verbinden. So wird DEIN Lebensrad für dich noch einmal deutlicher.

D. Hebe dein ausgefülltes Lebensrad auf und wiederhole die Übung in ein paar Monaten noch einmal. Dadurch bekommst du einen Überblick über deine Entwicklung.

Ausgefüllt am: _____



MEIN LEBENSRAD

Das **Wheel of Life** wird oft genutzt, um **bewusst** mit verschiedenen Lebensbereichen umzugehen. Mit dem Wheel of Life kann gezeigt werden, wie weit sich das Leben in welchem Bereich gerade entwickelt. Gleichzeitig kannst Du einzeichnen und dir ausrechnen, wie zufrieden du mit dem entsprechenden Ausgang der aktuellen Situation bist. Darüber hinaus kannst du entscheiden, welche Änderungen du in Zukunft sehen möchtest.

Unseren Fokus haben wir bewusst auf folgende Bereiche gelegt:

Beziehung : Bin ich in meiner Beziehung erfüllt? **Eltern-Kind-Beziehung**. Wie ist eure Bindung? In welcher Phase euer Beziehung befindest du dich? Wie ist euer Verhalten zu einander? Eure Kommunikation? **Freunde**: Fühle ich mich eingebettet und unterstützt?

Gesundheit: Wie fühle ich mich in meinem Körper? Gerade Kinder und Jugendliche, die ohnehin über einen guten Allgemeinzustand verfügen, unterschätzen diesen Aspekt. Nur wer körperlich fit ist, kann auch geistig längerfristig gut funktionieren. Auch für die eigene Entwicklung ist es absolut vorteilhaft, über viel Energie, Ausdauer, Konzentration zu verfügen.

Selbstverwirklichung: Habe ich genug Raum und Zeit für mich und meine Entwicklung? Hierzu zählen sowohl reines Fachwissen als auch bestimmte Fertigkeiten.

Emotionale Entwicklung: Hier geht es nicht darum, zen-artige Gelassenheit wie ein buddhistischer Mönche zu finden. Vielmehr baut man sich in diesem Bereich ein gesundes emotionales Selbst auf, von Wachstum hin zu mehr Reife geprägt. Zu entscheiden, was keinen Ärger lohnt und was hingegen durchaus mit einer gehörigen Portion Wut beantwortet werden sollte, ist auch ein Schritt zu einer reiferen Persönlichkeit. Zudem kann man Techniken erlernen, wie man weniger anfällig für Manipulationen durch andere Menschen wird, wie man mit überbordender Aggressivität (nicht zuletzt der eigenen) umgeht und vieles mehr. Keinesfalls sollte man unterschätzen, welche enormen Auswirkungen die eigenen Emotionen auf den Alltag haben - ob beruflich oder privat. Insofern ist es sinnvoll, sich hier gute Kontrollmechanismen anzueignen, um weniger Spielball der eigenen Ausbrüche - ob in Richtung Wut oder Trauer o. Ä. - zu werden und auch kritischen Situationen mit angemessenem Selbstbewusstsein begegnen zu können.:

Geistige Entwicklung: Damit ist nicht jene des Wissens und der Fähigkeiten gemeint wie unter Punkt 2, sondern eine Art spirituelle Weiterentwicklung. Damit ist nicht Esoterisches gemeint, sondern dass man in sich auch hier in Richtung Glück und Zufriedenheit entwickelt. Lernt, auf sich selbst zu achten und sich seiner Ziele, aber auch seiner Träume bewusst wird. Und schließlich durch die aktive Entwicklung der eigenen Persönlichkeit viel besser lernt, damit umzugehen, wie die eigene Realität nun einmal ist.

Finanzen & Karriere: Bin ich mit meiner finanziellen Situation zufrieden? Bin ich in meiner beruflichen Tätigkeit erfüllt?