RAD DES LEBENS

WORKBOOK

www.freedomlover.de

Rad des Lebens - Intro

Hi,

Schön, dass du da bist!

Jedes Mal, wenn ich ein bisschen lost bin oder dabei meinen inneren Kompass neu auszurichten, setze ich mich hin und schreibe mir erst einmal alles von der Seele.

Dann richte ich meinen Fokus auf die verschiedenen Lebensbereiche und schaue, ob diese noch alle in Balance mit meinen Werten, Wünschen, Träumen und Zielen sind.

Und rate mal – meist herrscht dann da ein ganz schönes Ungleichgewicht!

Deswegen finde ich es super wichtig von Zeit zu Zeit auf unsere verschiedenen Lebensbereiche zu schauen und zu checken, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Mit dem Rad des Lebens möchte ich dich gerne dazu einladen dasselbe zu tun.

Darum habe ich diesen Guide hier erstellt, um dir die bestmögliche Unterstützung zu geben auch in deinem Leben die richtige Balance zu finden.

Egal, was das bei dir heißen mag – eventuell:

- mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen
- dich Finanziell unabhängig zu machen
- dich deinen Ängsten zu stellen
- deinen idealen Wohnraum zu finden
- dich mehr mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen
- etc.

Denn wir können nur Dinge in unserem Leben verändern, über die wir uns bewusst sind.

Manchmal probiert man so viel aus und nichts scheint zu klappen, bis uns bewusst wird, wo wir wirklich ansetzen müssen, damit sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Rad des Lebens - Anleitung

Was ist es?

Entspricht das Leben, das ich gerade lebe dem, was ich gerne leben möchte?

Um zu wissen, wie wir dort hinkommen, wo wir hin möchten, müssen wir zuerst einmal wissen, wo wir aktuell in unserem Leben überhaupt stehen.

Leben wir unsere Werte, Träume, Wünsche? Verfolgen wir unsere Ziele mit Fokus und Energie?

Oder fühlen wir uns vom Leben gerade eher ein bisschen überfordert und außer Balance?

Wenn du dich ständig gestresst, überwältigt oder etwas verloren fühlst, dann ist es an der Zeit mal einen Schritt zurückzugehen und deine aktuelle Situation aus der Vogelperspektive zu betrachten, sodass du das große Gesamtbild siehst.

Mit unserem Leben verhält es sich so ein bisschen wie mit unserem Körper.

Manchmal liegt die Ursache für Kopfschmerzen bei einer Verspannung im Rücken.

Sprich, wir denken vielleicht, dass es etwas in unserem Kopf ist, die tatsächliche Ursache liegt aber wo ganz anders.

Darum ist es wichtig, sich unsere ganzen Lebensbereiche einmal anzuschauen, wenn wir das Gefühl haben in einem Bereich komplett die Balance verloren zu haben.

Hier kommt das Rad des Lebens ins Spiel!

Rad des Lebens - Worksheet

Das Rad des Lebens ist eine sehr effektive Methode, um dir dabei zu helfen mehr Klarheit über die aktuelle Gesamtsituation in deinem Leben zu erlangen.

Das Rad des Lebens wird auch in Coaching Sessions dazu genutzt, um die aktuelle Lebenssituation klarer, sichtbarer und vor allen Dingen auch greifbar zu machen.

Es handelt sich bei dieser Methode um ein so kraftvolles Tool, weil man nicht nur die aktuelle Situation damit erfassen, sondern daraus auch eine Projektion auf die gewünschte Zukunftssituation erstellen kann.

Die Technik trägt den Namen „Rad des Lebens", weil wir unsere Lebensbereiche hierbei in ein großes rundes Rad zeichnen, aufgeteilt in einzelne „Speichen".

Wie funktioniert es?

Schritt 1 - Brainstorming

Beginne damit deine 10 wichtigsten Lebensbereiche zu brainstormen.

Diese können unter anderem Folgende sein:

- Familie/Freunde
- Gesundheit
- Beruf/Berufung/Karriere
- Beziehungen
- Liebe
- Abenteuer
- Spiritualität
- Finanzen
- Wohnraum
- Persönlichkeitsentwicklung
- Charakter

Rad des Lebens - Worksheet

Schritt 2 - Eintragen

Trage diese 10 Lebensbereiche in dein Rad des Lebens ein - in jede „Speiche“ einen.

Schritt 3 - Fühlen

Definiere auf einer Skala von 0 (gar nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig), wie wichtig dir der jeweilige Lebensbereich ist und notiere die Zahl am äußeren Rand der jeweiligen Speiche.

Es ist ganz normal, dass uns manche Lebensbereiche wichtiger sind als andere, also eventuell nur mit 7 bewertet werden.

Nun gehst du nochmal jeden einzelnen Lebensbereich für dich durch und fragst dich auf einer Skala von 1-100%, wie erfüllt du dich gerade in diesem Lebensbereich fühlst.

Um diese Prozentzahl gut sichtbar zu machen, nimmst du am besten einen Buntstift und malst die Speiche anteilsmäßig aus.

Schritt 4 - Analysieren

Nun schaue dir das fertige Rad einmal an und lass es auf dich wirken.

Ist dein Rad in Balance?

In welchen Bereichen läuft es gut und wo ist noch Luft nach oben?

Gibt es Bereiche, in denen du es bereits auf über 70% geschafft hast?

.....

.....

.....

Rad des Lebens - Worksheet

Hierfür darfst du dir innerlich mal ein dickes High Five geben – super!

Denn das heißt auch, dass hier jede Menge wertvoller Ressourcen liegen, die dich auch in den anderen Lebensbereichen nach vorn bringen können.

Und wenn du jetzt mal diese Lebensbereiche durchgehst und überlegst, was waren Routinen, Entscheidungen, Verhaltensweisen, Gedankenmuster, innere Einstellungen, die dich in dem jeweiligen Lebensbereich nach vorn gebracht haben?

.....

.....

.....

Nun schauen wir mal auf die Lebensbereiche, in denen du aktuell nicht so viel Erfüllung findest.

Welche sind das?	Wo stehst du(%)?	Wo willst du hin(%)?
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Suche nun die 1- 3 Wichtigsten heraus, bei denen es dir wirklich ein tiefes inneres Anliegen ist, diese so schnell wie möglich für dich auf ein höheres Level zu bringen.

.....

.....

.....

Rad des Lebens - Worksheet

Schritt 5 - Visualisieren

Stell dir nun einen Moment lang mit geschlossenen Augen vor, wie es wäre, wenn du in dem jeweiligen Bereich deinen Zielzustand erreicht hättest.

Gehe jeden einzelnen Bereich durch.

Was wäre dann? Was wäre anders? Wie würde es sich für dich anfühlen? Wie geht es dir dabei?

Notiere für jeden deiner Lebensbereiche wie es wäre und was konkret anders wäre, wenn du deinen Zielzustand erreicht hast.

.....

.....

.....

Schritt 6 - Ressourcen aufdecken

Nun überlege dir, auch mit Blick auf die Bereiche, die bereits über 70% erreicht haben, welche Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen du hast, die dich dabei unterstützen werden dein Ziel zu erreichen.

Notiere mindestens 10!

Und sag mir jetzt nicht, dass du sie nicht hast, denn ich weiß, dass du sie hast.
Es kann vielleicht etwas länger dauern, bis du auf alle kommst, aber glaube mir, du hast sie.

Zur Not, frage deine Familie, Freunde, Arbeitskollegen, was sie an dir schätzen und was sie denken, wo deine Stärken liegen.

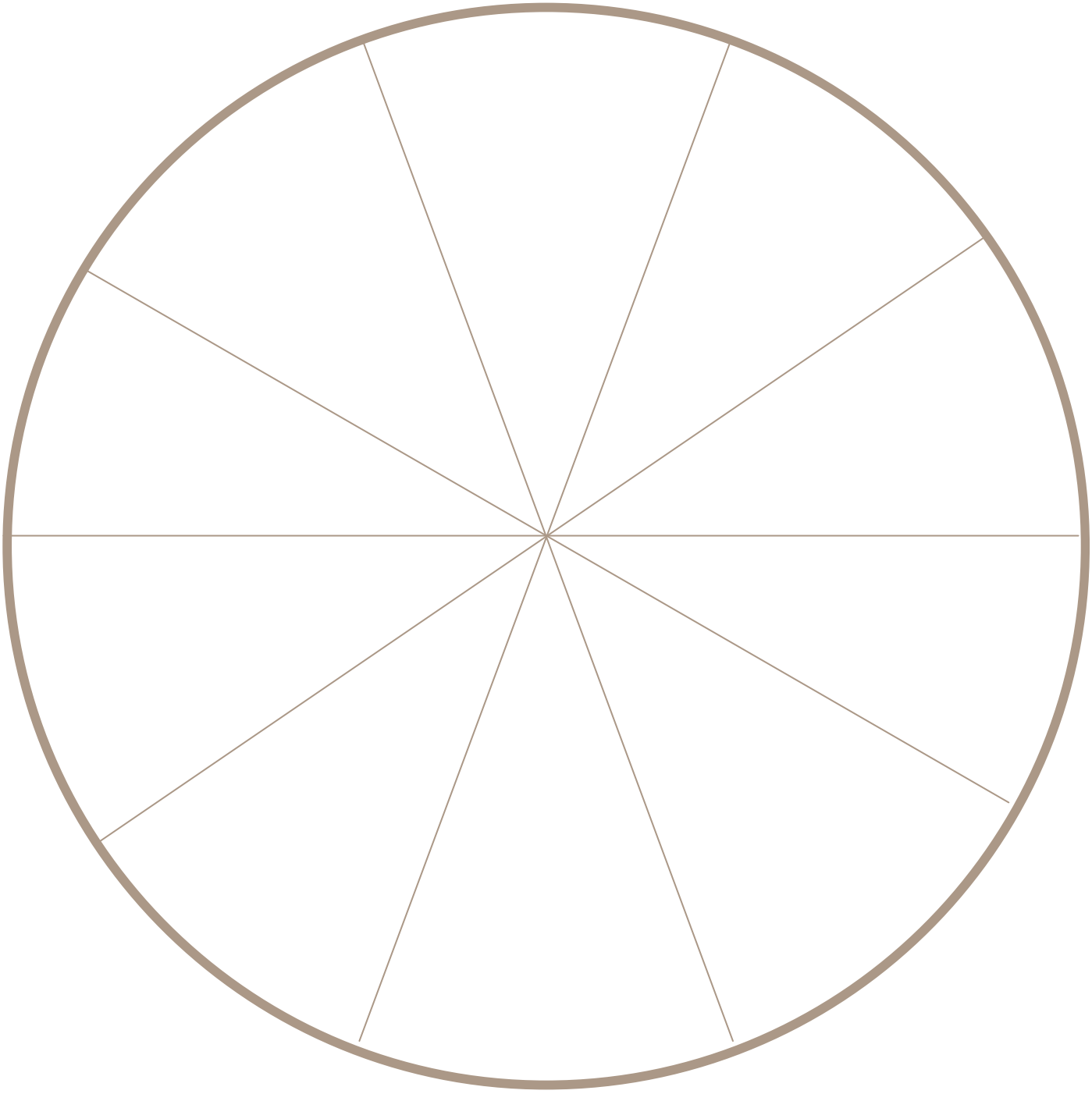
Das hilft uns manchmal dabei die Grenzen unseres Selbstbilds zu erweitern.

Rad des Lebens - Worksheet

Schritt 7 - Handlungsschritte festlegen und planen

Und nun schreibst du dir für jeden der 3 Lebensbereiche 3 konkrete Handlungsschritte auf, die dir dabei helfen in dem jeweiligen Bereich auf die nächste Ebene zu gelangen.

Rad des Lebens - Worksheet



Rad des Lebens - Worksheet

Plane die oben genannten Handlungsschritte nun fest in deinen Terminkalender ein, ab heute für die kommenden 4 Wochen.

Ist einer der Handlungsschritte zu groß oder aktuell noch nicht ganz umsetzbar?

Kein Problem, dann brich ihn runter auf kleinere Handlungsschritte und trage diese in deine Agenda ein.

Das Wichtigste ist, dass du ins Handeln kommst.

Du bist bis hierhin gekommen und hast die Aufgaben bearbeitet, was mir sagt, dass du wirklich etwas in deinem Leben ändern willst und du zudem zu den wenigen gehörst, die etwas anfangen und es auch zu Ende bringen.

Also hör hier nicht auf, sondern trag die Handlungsschritte in deine Agenda ein und erledige jeweils eine von ihnen umgehend – in den nächsten 24 Stunden.

Und dann?

Wie du dir vorstellen kannst, endet diese Aufgabe hier nicht.

Es geht ständig so weiter.

Sobald du in den 3 ausgewählten Lebensbereichen deinen Zielzustand erreicht hast, nimmst du dir neue Lebensbereiche vor.

Das Gute daran ist, dass du die Aufgabe bereits gemeistert und Erfolge erzielt hast.

Das wird dir noch mehr Rückenwind geben, um dich den nächsten Bereichen mit mehr Selbstvertrauen zu widmen.

Denk dran: Dein Leben. Deine Konditionen. Deine Freiheit.

Alles beginnt bei dir, jede noch so kleine Veränderung in deinem Leben beginnt bei dir und was einst ein kleines Samenkorn war, kann zu einem großen, starken Baum mit massiven Wurzeln werden.

Rad des Lebens - Worksheet

Die Frage ist nur, ob du ihn regelmäßig wässerst.

Die Aufgaben, Handlungen, Schritte sind das Wasser für dein Samen.

Also vergiss das nicht und beginne endlich damit, dir das Leben zu erschaffen, das du dir verdient hast und zwar zu 100%.

Ich wünsche dir auf deinem Weg viel Erfolg und jede Menge wunderbarer Erkenntnisse.

Alles Liebe

Deine Julie

Believe you can and you're halfway there.

THEODORE ROOSEVELT