



Schritt 1: Fülle jeden Bereich auf einer Skala von 1-100% aus, wie erfüllt der Bereich im Moment für dich ist.

Schritt 2: Schaue dir dein ausgefülltes Rad des Lebens an. In welchen Bereichen lebst du 80, 90 oder gar 100%? Nimm diese Fülle war – was wird dir dadurch möglich? Wie fühlst du dich in diesen Bereichen? Was für ein Mensch bist du und was für ein Leben lebst du? _____

Schritt 3: Welche Bereiche möchtest du noch steigern? Was gibt es darüber zu sagen? _____

Schritt 4: Schreibe für jeden dieser Bereiche 3 konkrete, machbare Handlungen auf, damit du auch hier auf dein gewünschtes Niveau kommst. _____

Schritt 5: Welche Bereiche hast du bisher ignoriert? Welche deiner Bedürfnisse nimmst du (noch) nicht wahr? Was würdest du in diesen Bereichen gerne ändern wollen? _____

Darüber reden kann schon sehr viel helfen und Klarheit über deine Ziele bringen. Wenn du alleine nicht weiterkommst, melde dich für ein werte-orientiertes Coaching – wir finden den richtigen Weg.