



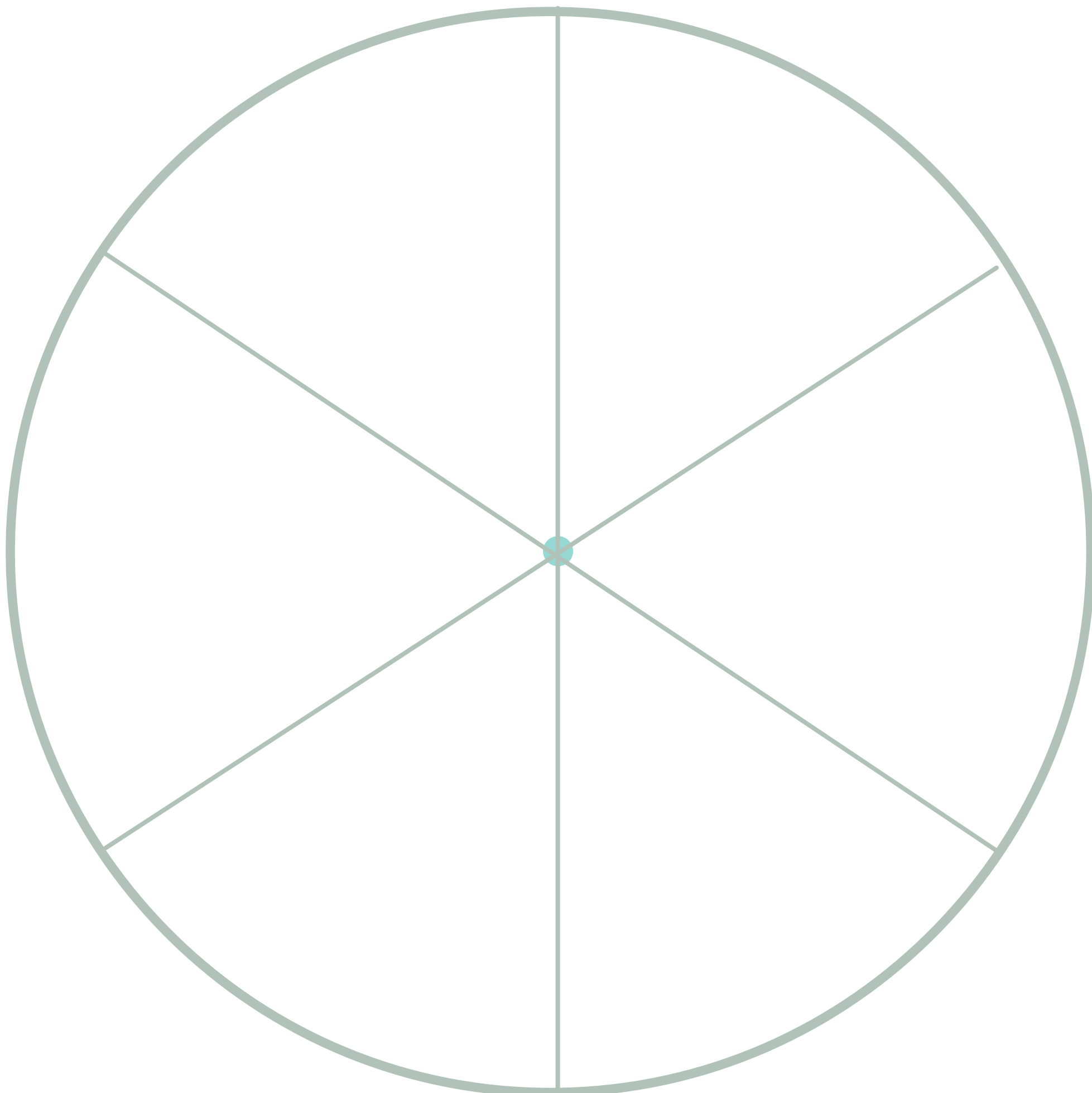
C o a c h i n g T o o l s

Rad des Lebens – Schritt 1

Was ist mir wirklich wichtig? Was macht mir Freude, was erfüllt mich, was brauche ich, damit ich zufrieden bin und mein Leben als ein gutes, wundervolles Leben erachte, das ich selbstbestimmt gestalte? Das Rad des Lebens ist eine wundervolle Möglichkeit, mehr über dich selbst und deine Werte herauszufinden.

Wähle 6 Lebensbereiche, die dir sinnvoll und wichtig erscheinen. z.B. Familie / Freunde, Freizeit/Hobbies, Beruf/Karriere, Gesundheit/Fitness, Spiritualität/Sinn, Geld/Finanzen, Liebe/Sexualität, Wohnort, Erholung, Kreativität, Erfolg, Selbstliebe, Kinder, etc.

Beschrifte jedes Teilstück mit einem Lebensbereich und zeichne dann ein, wie erfüllt dieser Bereich im Moment für dich ist oder wie zufrieden du in diesem Lebensbereich bist. In der Mitte des Kreises befindet sich 0%, ganz aussen 100%.



Rad des Lebens – Schritt 2

Schau dir dein Lebensrad und die einzelnen Bereiche an. Wie wirkt das auf dich? Welche Bereiche sind erfüllt, welche weniger?

Um deine Werte zu finden, frage dich: Welche Qualität strebst du in diesen Lebensbereichen an? Was müsstest du fühlen, spüren und erfahren können, damit die Bereiche noch stärker erfüllt sind? Was ist dir in jedem Lebensbereich besonders wichtig? Wie sähe jeder Bereich für dich aus, wenn er vollkommen wäre?

Beispiele für Werte: Vertrauen, Freiheit, Freude, Liebe, Verbundenheit, Unabhängigkeit, Geborgenheit, Abenteuer, Sicherheit, Mut, Ruhe, Achtsamkeit, Neugier, Abwechslung, Stabilität, Abenteuer, Schönheit, Toleranz, Offenheit, Aufrichtigkeit, Authentizität, Erfolg, Gelassenheit, Stille, Ehre, Anerkennung, Vitalität, Originalität, Wachstum, Natürlichkeit, Respekt, Diversität, Lebendigkeit, ...

Lebensbereich:

Lebensbereich:

mein wichtigster Wert:

mein wichtigster Wert:

Lebensbereich:

Lebensbereich:

mein wichtigster Wert:

mein wichtigster Wert:

Lebensbereich:

Lebensbereich:

mein wichtigster Wert:

mein wichtigster Wert: