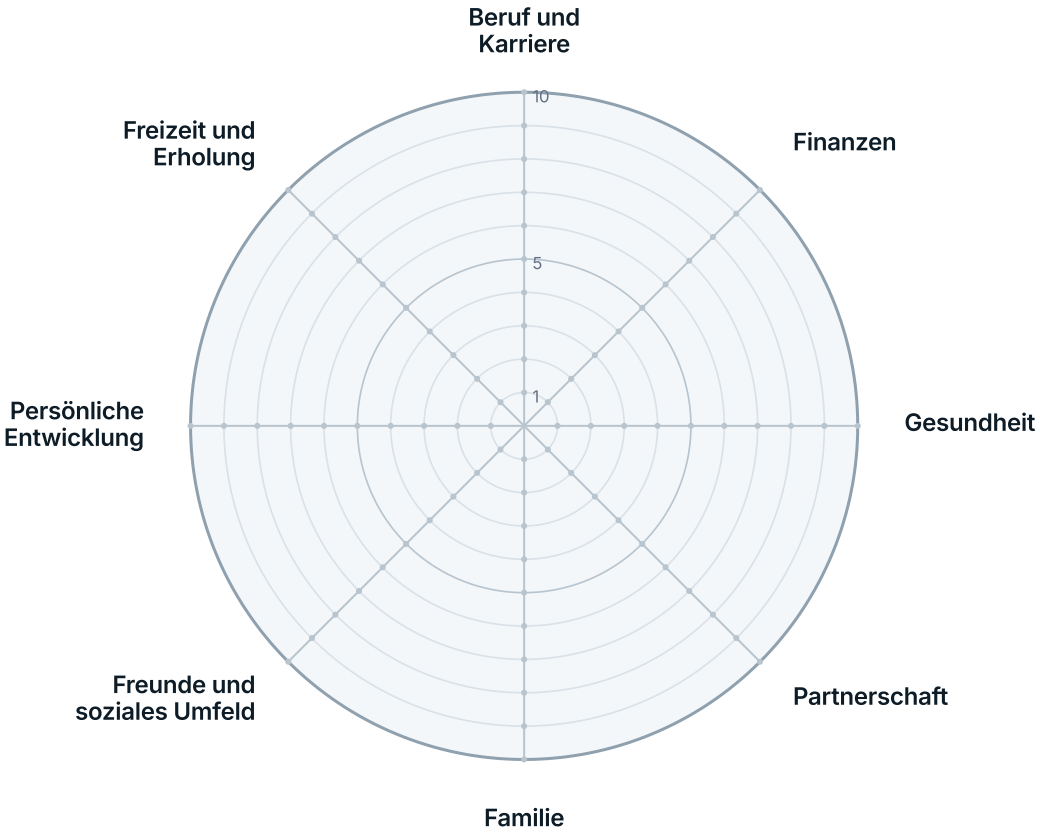
ZUM AUSDRUCKEN

Lebensrad: acht Lebensbereiche in 20 Minuten

Gib jedem Bereich eine Zahl von 1 bis 10. 10 heißt: so soll es bleiben. 1 heißt: dieser Bereich existiert gerade nicht. Markiere die Zahl auf der Speiche und verbinde die Punkte.

NAME _____ DATUM _____



LEBENSBEREICH	ZAHL	BELEG: EIN SATZ MIT ETWAS ZÄHLBAREM
Beruf und Karriere		
Finanzen		
Gesundheit		
Partnerschaft		
Familie		
Freunde und soziales Umfeld		
Persönliche Entwicklung		
Freizeit und Erholung		

Sieh dir die Form an, nicht den Durchschnitt. Wo liegen die tiefsten Dellen, und liegen sie nebeneinander?

AUSWAHL

Leitfragen und zwei Bereiche fürs Jahr

Aus acht Zahlen werden zwei Ziele, nicht acht. Nicht automatisch die zwei niedrigsten, sondern die zwei, deren Anstieg andere Bereiche mitzieht.

DER ABLAUF IN 20 MINUTEN

1 Bereiche festlegen	2 Min.	2 Zahlen vergeben, 1 bis 10	5 Min.	3 Einen Beleg je Zahl	5 Min.
4 Rad zeichnen und ansehen	3 Min.	5 Zwei Bereiche wählen	3 Min.	6 Termin für das nächste Rad	2 Min.

LEITFRAGEN JE BEREICH

LEBENSBEREICH	LEITFRAGE FÜR DIE BEWERTUNG
Beruf und Karriere	Gehe ich morgens gern hin, und lerne ich noch etwas?
Finanzen	Weiß ich, was am Monatsende übrig bleibt, und reicht es für das, was mir wichtig ist?
Gesundheit	Habe ich um 15 Uhr noch Kraft, und bewege ich mich an drei Tagen pro Woche?
Partnerschaft	Wann hatten wir das letzte Gespräch über 20 Minuten, das nicht um Termine ging?
Familie	Kenne ich die Sorgen meiner Kinder in dieser Woche?
Freunde und soziales Umfeld	Wen könnte ich heute Abend anrufen, und wann habe ich es zuletzt getan?
Persönliche Entwicklung	Was kann ich heute, das ich vor einem Jahr nicht konnte?
Freizeit und Erholung	Wann habe ich zuletzt zwei Stunden etwas getan, das zu nichts gut war?

DREI FRAGEN FÜR DIE WAHL

1. Welcher Bereich zieht andere mit?
2. Welche Dellen liegen nebeneinander und haben dieselbe Ursache?
3. Welcher Bereich tut in einem Jahr am meisten weh, wenn er bleibt, wie er ist?

1 Bereich 1

BEREICH

JAHRESZIEL, MIT ZAHL UND DATUM

ERSTER SCHRITT DIESE WOCHE

2 Bereich 2

BEREICH

JAHRESZIEL, MIT ZAHL UND DATUM

ERSTER SCHRITT DIESE WOCHE

Nächstes Rad am

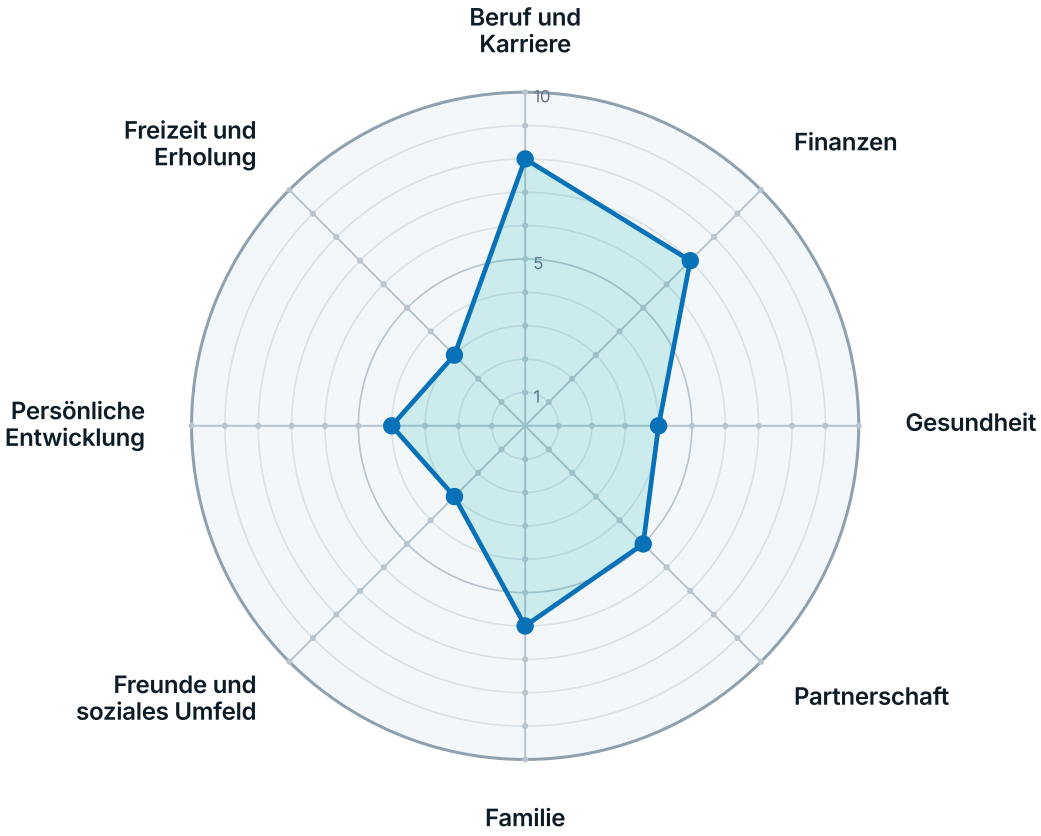
in zwölf Wochen, gleicher Tag, gleiche Uhrzeit, gleiche Liste

Ohne Termin ist das Rad eine Momentaufnahme. Mit Termin wird es eine Messreihe.

BEISPIEL

Beispiel: das Lebensrad von Jonas

Jonas, 41, leitet in einer Spedition ein Team von elf Leuten, zwei Kinder. Sein Rad an einem Sonntagabend im September.



LEBENSBEREICH	ZAHL	BELEG VON JONAS
Beruf und Karriere	8	Seit Januar Teamleiter, Gehalt gestiegen, die Montage machen Spaß
Finanzen	7	Rücklage für sechs Monate, kein Überblick über die kleinen Ausgaben
Gesundheit	4	Seit zwei Jahren kein Sport, abends ab 21 Uhr müde
Partnerschaft	5	Gespräche gehen um Termine und Kinder, letzter Abend zu zweit im Juni
Familie	6	Wochenenden gut, unter der Woche zwei Stunden am Tag mit den Kindern
Freunde und soziales Umfeld	3	Letztes Treffen im Mai, der Fußballkreis trifft sich dienstags ohne ihn
Persönliche Entwicklung	4	Zwei angefangene Bücher, letztes Seminar vor drei Jahren
Freizeit und Erholung	3	Hobbys eingeschlafen, Abende vor dem Fernseher
Durchschnitt	5,0	Spanne von 3 bis 8, die Form zählt mehr als die Zahl

SEINE ZWEI BEREICHE: GESUNDHEIT UND FREUNDE

Gesundheit: Im September 2027 laufe ich zehn Kilometer am Stück und bin seit sechs Monaten dreimal pro Woche in Bewegung.

Freunde: Im September 2027 habe ich zwölf Abende mit Freunden hinter mir und spiele wieder im Fußballkreis mit.

Der Fußballkreis am Dienstag hebt Gesundheit, Freunde und Erholung mit einem einzigen Abend.