

# Das Lebensrad auswuchten

Das Lebensrad ist eine einfache Möglichkeit um eine persönliche Bilanz zu ziehen.

Und so geht's:

Definieren Sie zuerst die Bereiche Ihres Lebens, die Ihnen am Herzen liegen. Die folgenden fünf wichtigen Bereiche sind dabei ein Muss. Schreiben Sie für jeden Bereich ein Kreissegment des Lebensrades an.

1. Partnerschaft
2. Familie
3. Beruf
4. Soziale Kontakte
5. Persönlicher Freiraum

Dazu haben Sie zwei "Jokerfelder" zur Verfügung, zum Beispiel

6. Gesundheit und Fitness
7. Finanzen

Oder Bereiche wie Finanzen, Spiritualität, Weiterentwicklung und andere mehr.

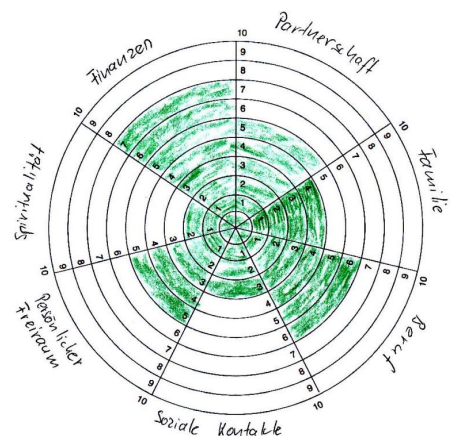
Stellen Sie sich jetzt zu jedem Bereich die Frage

- ☯ Wieviel Prozent zufrieden bin ich in dem Bereich?

Die allererste Idee, die Ihnen durch den Kopf geht ist die momentan richtige Idee. Fallen Ihnen zum Beispiel 50% im Bereich Partnerschaft ein, so nehmen Sie nun einen Farbstift und malen Sie im entsprechenden Kreissegment bis zur vier aus.

Haben Sie alle Segmente so bearbeitet? Dann lassen Sie die ausgemalten Bereiche links liegen und konzentrieren Sie sich auf das, was weiss geblieben ist. Im Beispiel mit der Partnerschaft fehlen also 50% zur vollkommenen Zufriedenheit.

Im Musterbeispiel sehen Sie die Unwucht im Lebensrad auf einen Blick. Sie erfahren gleich, wie Sie das Rad auswuchten können. Ganz egal, was Sie beim Anblick des Ist-Zustandes empfinden.



Jetzt beginnt die Veränderung.

Stellen Sie sich nun Fragen zu den Fehlbereichen um herauszufinden, wie sie die bereiche optimieren können. Fragen wie

- ⊗ Weshalb bin ich unzufrieden?
- ⊗ Was will ich verbessern oder erreichen?
- ⊗ Was will ich nicht mehr?
- ⊗ Was will ich stattdessen?
- ⊗ Wieviel Zeit wende ich in diesem Bereich auf?
- ⊗ Wieviel Zeit will ich künftig für den Bereich aufwenden?

Und was Ihnen sonst noch so dazu einfällt.

Entwerfen Sie nun Strategien, um die gewünschten Veränderungen konsequent umzusetzen.

Testen Sie dann die Wirkung der gewünschten Veränderungen indem Sie sich vorstellen, die einzelnen Kressesegmente seine Schieberegler an einem Mischpult.

Regeln Sie einen Bereich hoch, so muss ein anderer Federn lassen.

Denn Sie haben zwar für jeden Einzel-Bereich 100% zur Verfügung, doch ist die Gesamtsumme aller Bereiche 100% - zum Beispiel Lebenszeit.

Ein Tag hat 24 Stunden, davon verbringen Sie etwa ein Drittel im Bett und etwa drei bis vier Stunden mit Aufstehen, Schlafengehen, Essen, Arbeitsweg etc. Und meistens etwa acht Stunden mit Arbeit. Bleiben etwa fünf Stunden für den Rest.

Da ist also schon eine zeitliche Limite vorgegeben.

Und so kann es durchaus Sinn machen, dass Sie sich darauf fokussieren, die Lebensqualität in den einzelnen Bereichen zu optimieren.

Möglicherweise spüren Sie in einigen Punkten inneren Widerstand oder Ihre Veränderungen werden blockiert. Von irgendetwas, wo Sie erst einen Zugang brauchen. Dass kann sich so anfühlen, als wenn Sie selber die Bremse anziehen und den Lösemechanismus nicht finden.

Das ist dann meist der günstige Zeitpunkt, um mit professioneller Hilfe die Blockaden aufzuspüren und dauerhaft von Ihrem System zu trennen.

Mehr dazu finden Sie auf meiner Webseite

[www.zielgenau.ch](http://www.zielgenau.ch)

Viel Spass und Erfolg beim Erforschen und Verändern!

# Lebensrad-Vorlage

