

Rad des Lebens

Deine persönliche Standortbestimmung für die Lebensmitte

Worum geht es?

Dieses Rad hilft dir, deinen aktuellen Erfüllungsgrad in wichtigen Lebensbereichen sichtbar zu machen. Es geht nicht darum, überall eine hohe Punktzahl zu erreichen. Entscheidend ist, wo du gerade zufrieden bist und wo du dir Veränderung wünschst.

So geht's

Bewerte jeden Bereich von 1 bis 10. 1 bedeutet: „Hier bin ich gerade sehr unzufrieden.“ 10 bedeutet: „Hier passt es für mich richtig gut.“ Verbinde anschließend die Punkte. So entsteht dein persönliches Lebensrad.

Lebensbereich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit & Wohlbefinden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energie & Erholung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beruf & Wirksamkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Partnerschaft & Familie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Freundschaften & soziale Kontakte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zeit für mich	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Persönliche Entwicklung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Finanzen & Sicherheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Freude & Leichtigkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zukunft & Perspektiven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Meine drei wichtigsten Erkenntnisse

1. Hier bin ich bereits zufrieden:

2. Hier wünsche ich mir Veränderung:

3. Ein Bereich, bei dem ich als Erstes ansetzen möchte:
