



WHEEL OF LIFE



Das Lebensrad oder „Wheel of Life“, ist ein Coaching-Tool, das auch zum Selbstcoaching sehr gut geeignet ist, wenn es darum geht, eine Bestimmung in Bezug auf eine aktuelle Zufriedenheit und Neuorientierung in verschiedenen Lebensbereichen durchzuführen.

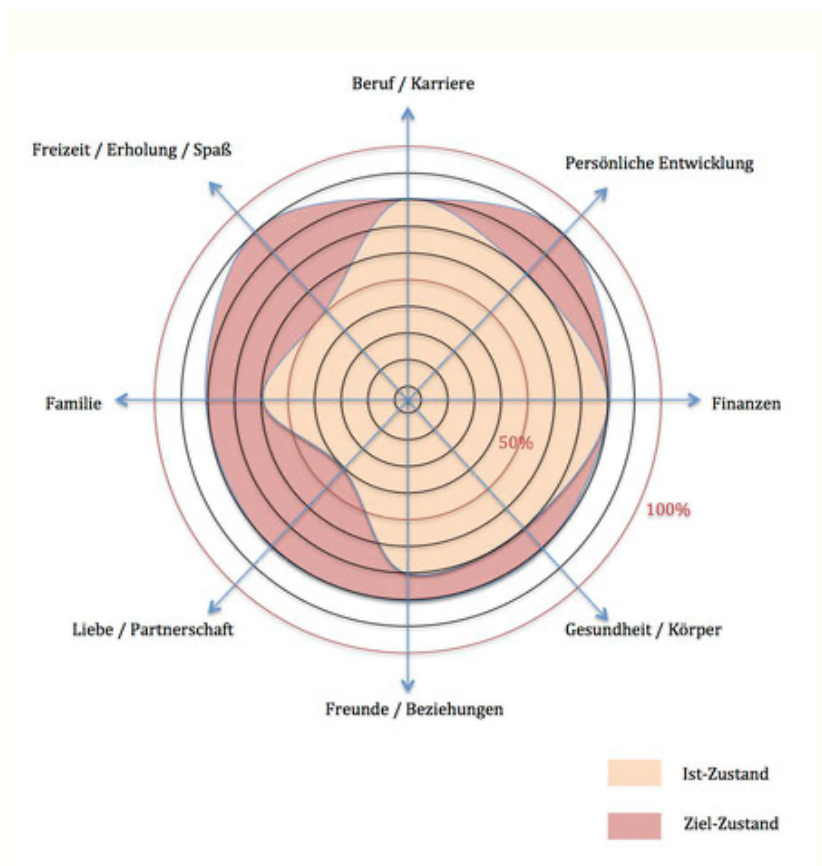
Es konkretisiert unsere Ziele, gibt Hinweise auf eine Priorisierung und hilft so bei der Entscheidung, in welchem Lebensbereich wir ansetzen sollten.

www.your-right-move.de

Die Einschätzung **des Ist-Zustands** erfolgt durch optionale Prozentzahlen. So kann die momentane Zufriedenheit in den einzelnen Bereichen durch den eigenen „Meta- Blick“ visualisiert und reflektiert werden.

Durch die Festlegung **des Ziel-Zustands** ebenfalls mit Prozentwerten können anschließend die Bereiche ausgemacht werden, in denen ein Veränderungswunsch besteht.

Ein anschauliches Beispiel zur Anwendung:



1. Hilfreiche Fragen bei der Bewertung des **Ist-Zustands** sind:

- Wie zufrieden bin ich mit diesem Lebensbereich im Moment?
- Würde ich mir in diesem Bereich eine Veränderung wünschen oder kann es so bleiben?
- Wie viel Zeit / Aufmerksamkeit nimmt der Lebensbereich ein? Ist dies zu viel / zu wenig / genau richtig?
- Wie viel Energie investiere ich in diesen Lebensbereich? Wie viel Energie gibt mir dieser Bereich?

2. Markiere ebenso den Prozentwert des gewünschten **Ziel-Zustands** in den einzelnen Lebensbereichen.

3. Male den neu entstandenen Bereich in einer anderen Farbe aus.

4.

5. Hilfreiche Fragen bei der Festlegung eines Ziel-Zustands sind:

- Welche Bereiche möchte ich erweitern oder verändern?
- In welchen Bereichen sind noch unerfüllte Bedürfnisse?
- Woraus kann ich Kraft schöpfen?
- Wo möchte ich mehr Energie investieren?
- Wie viel Zeit sollte dieser Bereich einnehmen?

6. Dort, wo **Ist- und Ziel-Zustand am weitesten auseinanderliegen**, wünschst du dir am ehesten eine Veränderung. Um weiter in die Veränderung zu gehen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Woran würde ich merken, wenn sich meine Zufriedenheit in Richtung Ziel-Zustand bewegt?
- Woran würde mein Umfeld merken, dass ich zufriedener bin?
- Was bräuchte ich, um eine Veränderung zu bewirken?
- Welche Fähigkeiten, Ressourcen, Informationen habe ich bereits?
- Wer kann mich unterstützen?
- Auf welche Erfahrungen aus der Vergangenheit kann ich zurückgreifen, um mein Wunschziel zu erreichen?
- Wofür lohnt es sich diesen Weg zu gehen?
- Was ist meine größte Motivation die Umsetzung anzugehen?
- Was wäre das nächste Etappenziel?
- Was könnte der erste kleine Schritt sein?