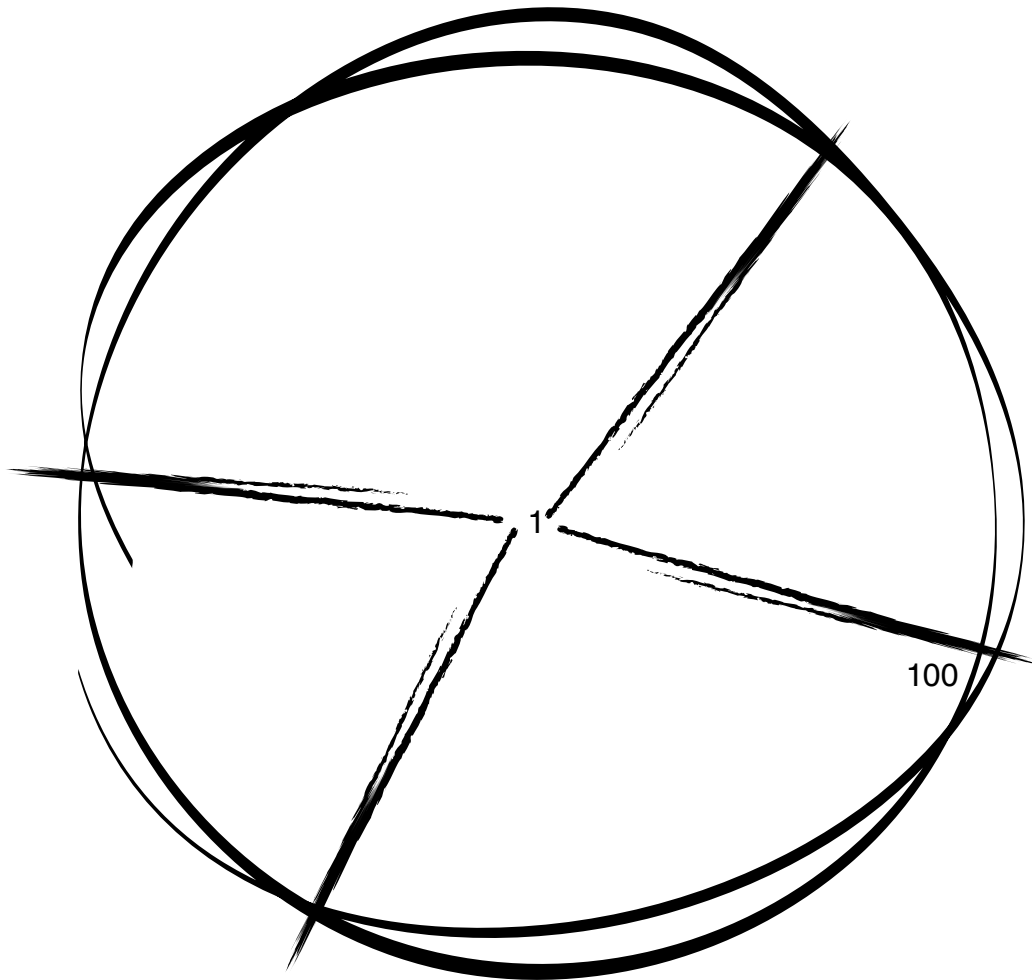


Worksheet Lebensrad



Die vier Linien sind jeweils eine Skala (z. B. 1 bis 100), auf welcher du dir Dinge legst, die dir wirklich wichtig sind im Leben. Beispiel: Mehr Zeit für mich. Stelle dir dann zu jedem Punkt folgende Fragen:

- Wenn dein Ziel (zu 100 %) erfüllt wäre, wie sähe das aus? Beschreibe dieses Ziel für dich so konkret wie möglich.
- Wie sieht die IST-Situation aus? Wo stehe ich bzgl. Zielerreichung aktuell? Beschreibe deinen IST-Zustand auch wieder möglichst konkret. Setze auch hier einen Marker, gerne mit anderer Farbe/anderem Naturelement.
- Was kann ich tun, um mich meinem erfüllten Ziel um X Prozentpunkte anzunähern? Schreibe hier Lösungen auf, die dir spontan einfallen. Am besten zunächst ohne Bewertung.



Worksheet Lebensrad

Notizen

Notiere dir hier deine Gedanken und Gefühle, zu den einzelnen Punkten und Fragen.

