



ERGÄNZUNG ZUM LEBENSRAD

Typischerweise besteht das Lebensrad aus 6-10 Kategorien, die für ein erfülltes Leben wichtig sind. Die Bezeichnungen können variieren, doch mögliche Beispiele sind:

1. Gesundheit
2. Job und Geld
3. Gemeinschaft
4. Persönliche Beziehungen, Familie
5. Entspannung
6. Persönliches Wachstum
7. Selbstverwirklichung
8. Spiritualität

Gesundheit

- Was bedeutet Gesundheit für dich?
- Achtest du auf deine Gesundheit?
- Hast du irgendwelche Krankheiten?
- Bewegst du dich regelmäßig?
- Ernährst du dich ausgewogen?
- Wie würdest du dein aktuelles Energie-Level beschreiben?
- Fühlst du dich körperlich und mental fit?
- Wie sieht dein Schlafrhythmus aus?

Job, Geld

- Wie wichtig ist Geld für dich?
- Wie steht es um deine Finanzen?
- Hast du ausreichend finanzielle Ressourcen, um deine laufenden Kosten zu decken, etwas zu sparen und dir im Alltag etwas zu leisten?
- Welchen Stellenwert nehmen Finanzen in deinem Leben ein?
- Ist dir finanzieller Reichtum wichtig?

- Wie definierst du Arbeit und Karriere?
- Was bedeutet Erfolg in diesem Bereich für dich?
- Wie zufrieden bist du mit deinem Beruf?
- Genießt du dein Arbeitsleben?
- Fühlst du dich gesehen und geschätzt?
- Hast du alles, was du für den nächsten Karriereschritt brauchst?
- Wie ist dein Verhältnis zu deinem Chef und deinen Kollegen?
- Bist du zufrieden mit deiner Anstellung/ Selbstständigkeit?

Gemeinschaft, Umfeld

- Wie wichtig ist dir die Gemeinschaft?
- Bist du Teil einer Gemeinschaft?
- Teilst du die Werte dieser Gemeinschaft?
- Was ist deiner Meinung nach der Sinn einer Gemeinschaft?
- Leistest du innerhalb der Gemeinschaft deinen Beitrag?

- Fühlst du dich in deinem aktuellen Umfeld wohl (privat/beruflich)?

- Wo fühlst du dich am glücklichsten?
- Bist du zufrieden mit deinem Wohnort?
- Was bedeutet "Zuhause" für dich?
- Gibt dein Umfeld dir Energie, oder kostet es dich Energie?
- Welche Aspekte deines Umfelds und deiner Umgebung sind dir am wichtigsten?

Beziehungen

- Wie erfüllt fühlst du dich in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen und in deiner Partnerschaft?
- Welche Rolle spielen die Beziehungen in deinem Leben?
- Verbringst du ausreichend Zeit mit Familie, Freunden, Partner und Kindern?
- Wie definierst du Liebe?
- Was erwartest du von einer Beziehung?
- Wie definierst du deine Rolle als Lebenspartner?
- Wie definierst du Freundschaft?

Entspannung

- Wie zufrieden bist du mit deiner Work-Life-Balance?
- Hast du ausreichend Zeit für Hobbys, die dich bereichern?
- Was wolltest du in deiner Freizeit schon immer mal ausprobieren?
- Was bedeutet Freizeit für dich?
- Hast du in deinem Leben genügend Raum für Abenteuer?

Persönliches Wachstum, Selbstverwirklichung

- Wie wichtig ist dir deine Selbstverwirklichung?
- Welche Rolle spielt dein persönliches Wachstum in deinem Leben?
- Investierst du ausreichend Zeit, Dinge zu lernen, die dich interessieren und weiterbringen?
- Was sind deine Charakterstärken?
- Wo liegen deine Schwächen?
- Was steht deinem persönlichen Wachstum am meisten im Weg?

Spiritualität

- Was bedeutet Spiritualität für dich?
- Welchen Raum nimmt Spiritualität in deinem Leben ein?
- Hast du eine spirituelle Praxis, wie beispielsweise Meditation?
- An welche geistigen Werte glaubst du?
- Wohin soll deine Reise gehen?
- Wofür empfindest du Dankbarkeit?