



## *Was mir im Leben wichtig ist*

### Was ist dir so richtig wichtig?

Gerade, wenn du spürst, dass etwas in deinem Leben nach Veränderung ruft, ist es gar nicht so einfach, zu verstehen, worum es wirklich geht.

Ist es der Job, der nervt oder eher ein bestimmter Kollege? Hast du in meiner Familie zu viele Aufgaben übernommen, bleibt denn noch Zeit für dich selbst, wo kannst du dich denn entwickeln, wo darfst du ausruhen?

Mit dem Lebensrad entdeckst du spielend leicht die verschiedenen Facetten deines Lebens!

Finde heraus, wo die Balance gestört ist und wo du dich weiterentwickeln möchtest. Es geht nicht immer sofort um konkrete Aktionspläne, sondern erst mal um das Bewusste wahrnehmen deiner Situation.

*Hier kommt eine Aufgabe, die du ganz für dich allein machen kannst.*

Druck dir das Arbeitsblatt gerne aus und arbeite so damit, wie es für dich passt- es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

1. Such dir ein paar Buntstifte oder Filzstifte - mindesten 6 verschiedene Farben!
2. Wähle aus der Liste mindestens 6 Lebensbereiche aus, die für dich relevant sind und die dich ansprechen.
3. Lege für jeden Lebensbereich eine eigene Farbe fest- mach das ganz spontan!
4. Zeichne jetzt zunächst mit Bleistift in den Torten-Kreis alle Abschnitte ein, um deine Lebensbereiche darzustellen. Hier kannst du schon festlegen, wie wichtig dir welcher Bereich eigentlich ist.

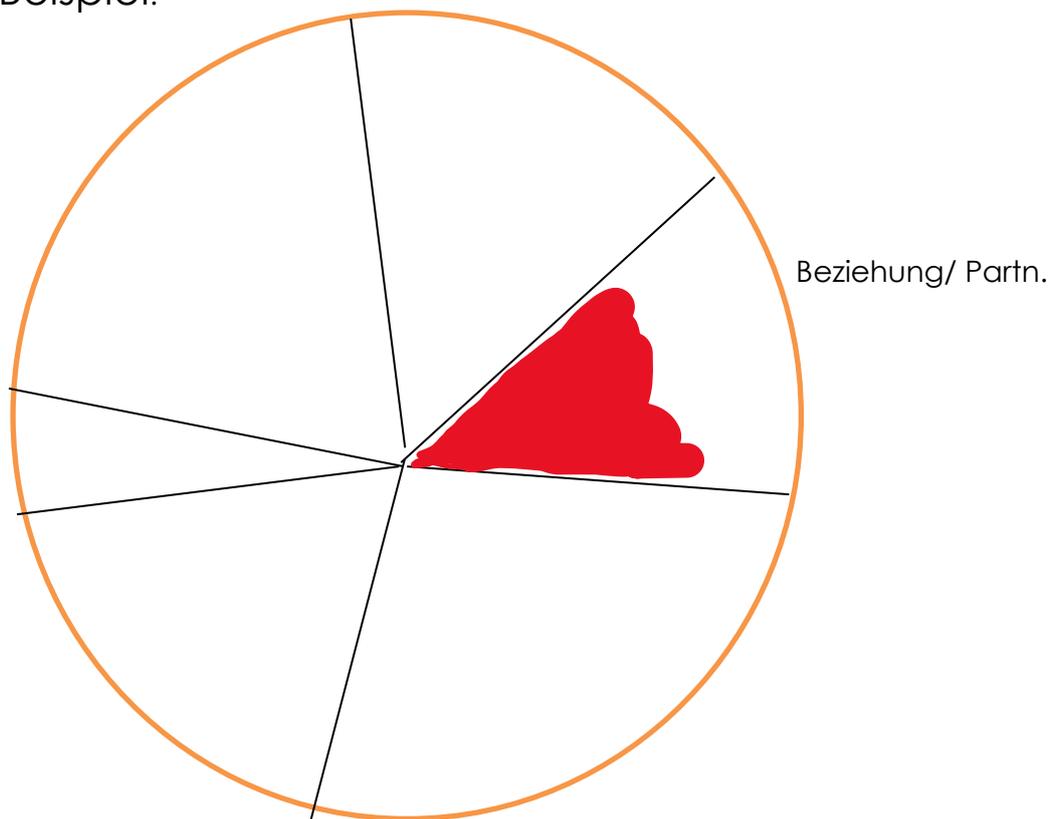
Bitte noch nicht ausfüllen! Du kannst erst mal mit Bleistift daneben schreiben, welcher Lebensbereich hier gemeint ist. Vielleicht sind die Tortenstücken unterschiedlich groß- das geht in Ordnung!

5. Nun nimm die Farbe, die du für den Lebensbereich gedacht hast und male das Tortenstück nur soweit aus, wie es deinem Empfinden entspricht.

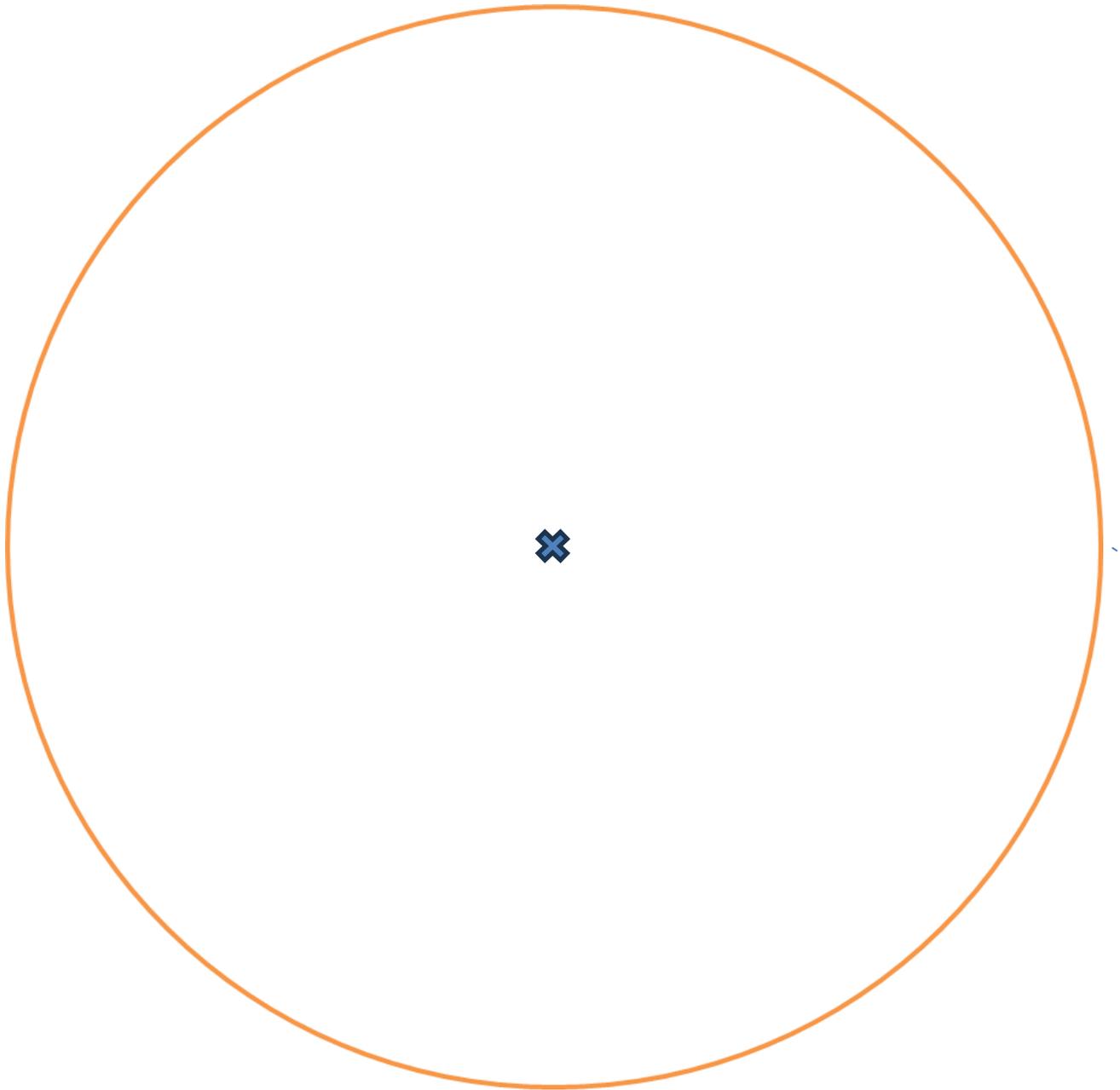
Wenn zum Beispiel Rot bei dir für Beziehung/ Liebe steht, dann male das entsprechende Kuchenstück von der Mitte ausgehend an. Wenn alles großartig ist- dann male es komplett rot aus, wenn da noch was besser werden kann- dann eben weniger. Es dürfen freie Stellen bleiben!

6. Bist du mit allen Bereichen fertig, schau mal für dich, ob du etwas Neues über dich und dein Leben erfahren hast. Alle Ungleichgewichte verdienen Beachtung- such dir aus, worauf du ab sofort deinen Fokus lenken willst!

Hier ein Beispiel:



- |                          |                           |                          |                       |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Gesundheit                | <input type="checkbox"/> | Freizeit/ Hobbys      |
| <input type="checkbox"/> | Beruf/ Berufung           | <input type="checkbox"/> | Persönliches Wachstum |
| <input type="checkbox"/> | Beziehung / Partnerschaft | <input type="checkbox"/> | .....                 |
| <input type="checkbox"/> | Geld/ Finanzen            | <input type="checkbox"/> | .....                 |



Jetzt bist du dran!

Wenn du mehr Bereiche ausgesucht hast, dann zeichne sie so ein, wie du sie brauchst!

Viel Spaß.