

Lebensbereiche durchchecken

LEBENS RAD

1 – Lebensbereiche

Welche Lebensbereiche spielen in Deinem Leben eine Rolle? Welche sind gerade besonders wichtig? Zum Beispiel Gesundheit, Liebe, Familie, Freunde, Freizeit, Sport, Hobby, Persönlichkeitsentwicklung, Finanzen, Beruf, u.a. Benenne Deine Lebensbereiche und wähle davon zehn aus, die für Dich massgeblich sind. Versehe die Pfeile im Lebensrad mit Deinen ausgewählten Lebensbereichen.

2 – Zufriedenheitsgrad

Wenn Du Deine Lebensbereiche definiert hast, kannst Du nun den Zufriedenheitsgrad bestimmen. Dieser sollte auf einer Skala einem Wert von 0 – 10 entsprechen. 0 steht dabei für «sehr unzufrieden» und 10 für «sehr zufrieden». Sobald Du die Werte festgelegt hast, verbinde diese untereinander mit einer Linie. Das sieht dann aus wie ein Spinnennetz. Du kannst den Innenbereich farblich ausmalen um ihn optisch hervorzuheben.

3 – Erwartungshorizont

Nun definierst Du Deinen Erwartungshorizont. Wo liegt Dein Entwicklungspotenzial? Wo möchtest Du Dich verbessern? Um wie viele Punkte möchtest Du Dich verbessern? Oder ist es gerade gut wie es ist? Bestimme erneut für jeden Bereich einen Wert und verbinde wieder die Punkte. Den entstandenen Bereich kannst Du wieder

farblich ausmalen. Bei diesem Schritt ist es sinnvoll zu überlegen, ob es realistisch ist diese Ziele zu erreichen und wie lange Du für diese Optimierung brauchst – zwei Wochen, drei Monate oder ein Jahr.

4 – Maßnahmen

Was musst Du tun um die jeweilig gesteckten Ziele zu erreichen? Welche Massnahmen kannst Du einleiten um ein zufriedeneres Leben zu führen? Am Besten nimm Dir dazu ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und skizziere Möglichkeiten, mit denen Du Deine Ziele bald erreichen kannst. Willst Du zum Beispiel sportlich fitter werden? Dann wären folgende Massnahme dienlich: alle Treppen zu Fuß nehmen und damit auf Lift und Rolltreppen gänzlich zu verzichten sowie mindestens einmal die Woche Spazieren oder Joggen gehen oder sich eventuell zu einem Pilates-Kurs anmelden.

5 – Machen

Machen! Nicht denken, nicht reden, einfach machen. Im schlimmsten Fall wird es eine Erfahrung. Jetzt liegt es an Dir! Du hast Deine Meilensteine abgesteckt, Deine Massnahmen definiert. Jetzt heisst es sich positiv zu motivieren, Disziplin walten zu lassen, die Sache durchzuziehen und an den eigenen Zielen festhalten. Leg los, schau nach vorne und lass Dich nicht ablenken. Behalte Deinen Fokus.



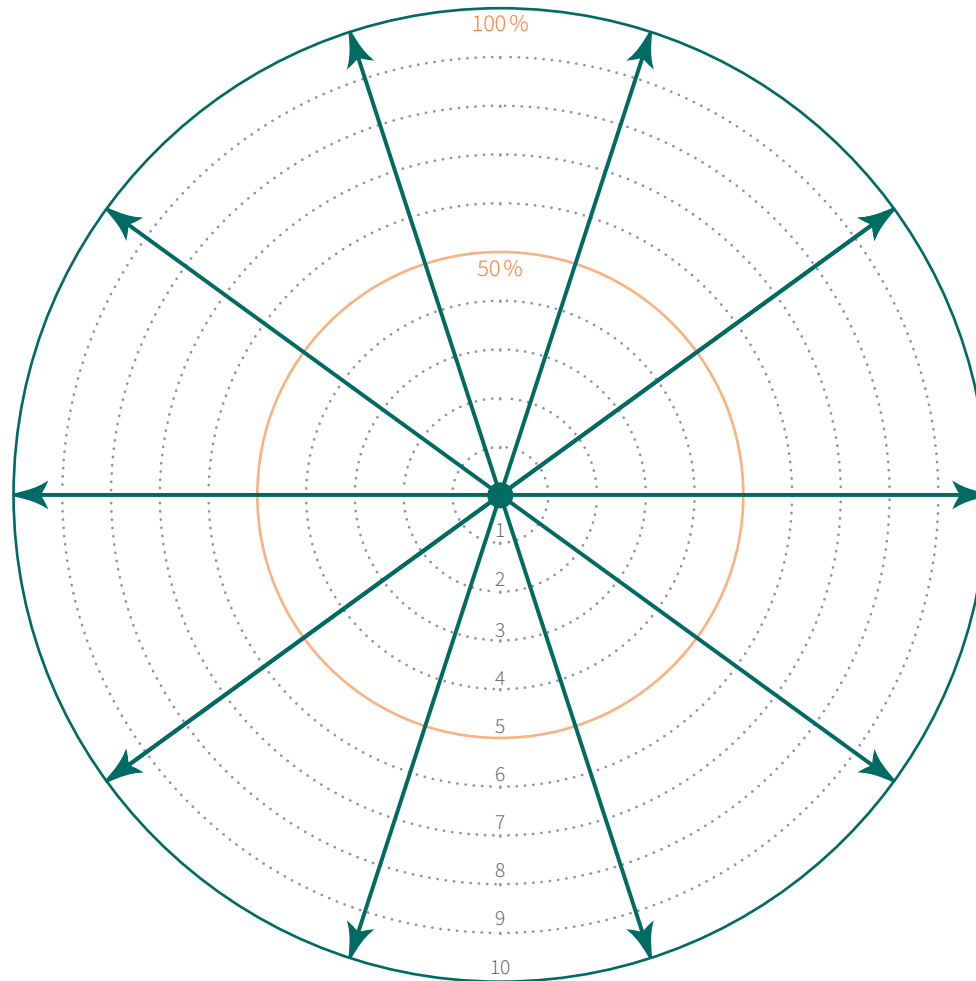
Hallo, ich bin Ildikó
mit Ligah

Komm zu uns ins pferdegestützte
Coaching. Von mir und meinem
Pferd erhältst Du wertvolle
Inputs. Du erfährst, was Du
selbst tun kannst, um mehr
Zufriedenheit in Dein Leben
zu holen.

COACHING
FÜR MEHR
ZUVERSICHT
MOTIVATION
MUT UND
FREUDE.

Name _____

Datum _____



DAS SAGEN DIE WERTE IM LEBENSRAD ÜBER DEINE MOMENTANE SITUATION AUS

1 – 4 Punkte

Hier läuft etwas gehörig schief. Du bist mit der Situation total unzufrieden oder gar am Verzweifeln. In diesem Bereich solltest Du unbedingt eine Veränderung anvisieren. Massiv schlecht laufende Lebensbereiche wirken sich negativ auf Dein Wohlbefinden auf und deshalb solltest Du Dich ernsthaft um Lösungen bemühen. Leiden ist auf die Dauer ungesund.

5 – 7 Punkte

Liegt ein Bereich zwischen 5 und 7, dann läuft alles halbwegs gut oder relativ ok. Aber bestimmt ist hier noch deutlich Luft nach oben. Vielleicht hast Du Dein volles Potenzial noch nicht ausgeschöpft? Vielleicht hattest Du bisher etwas anderes im Fokus? Schau mal, ob Du hier noch etwas für Dich tun kannst. Es kann sein, dass Dich genau dieser neu fokussierte Lebensbereich weit nach vorne bringt.

8 – 10 Punkte

Wenn einige Deiner Lebensbereiche zwischen 8 und 10 liegen kannst Du Dich beglückwünschen. Hier scheint alles paletti zu sein. Freu Dich darüber und feier den positiven Momente der Erkenntnis. Das sind Lebensbereiche, die Dir Kraft geben, aus denen Du Energie ziehst. Hast Du trotzdem Zweifel? Dann überlege Dir ob Du Dir vielleicht in diesem Lebensbereich einen zu hohen Standard gesetzt hast und es Dich zu viel Kraft kostet, diesen aufrecht zu halten.