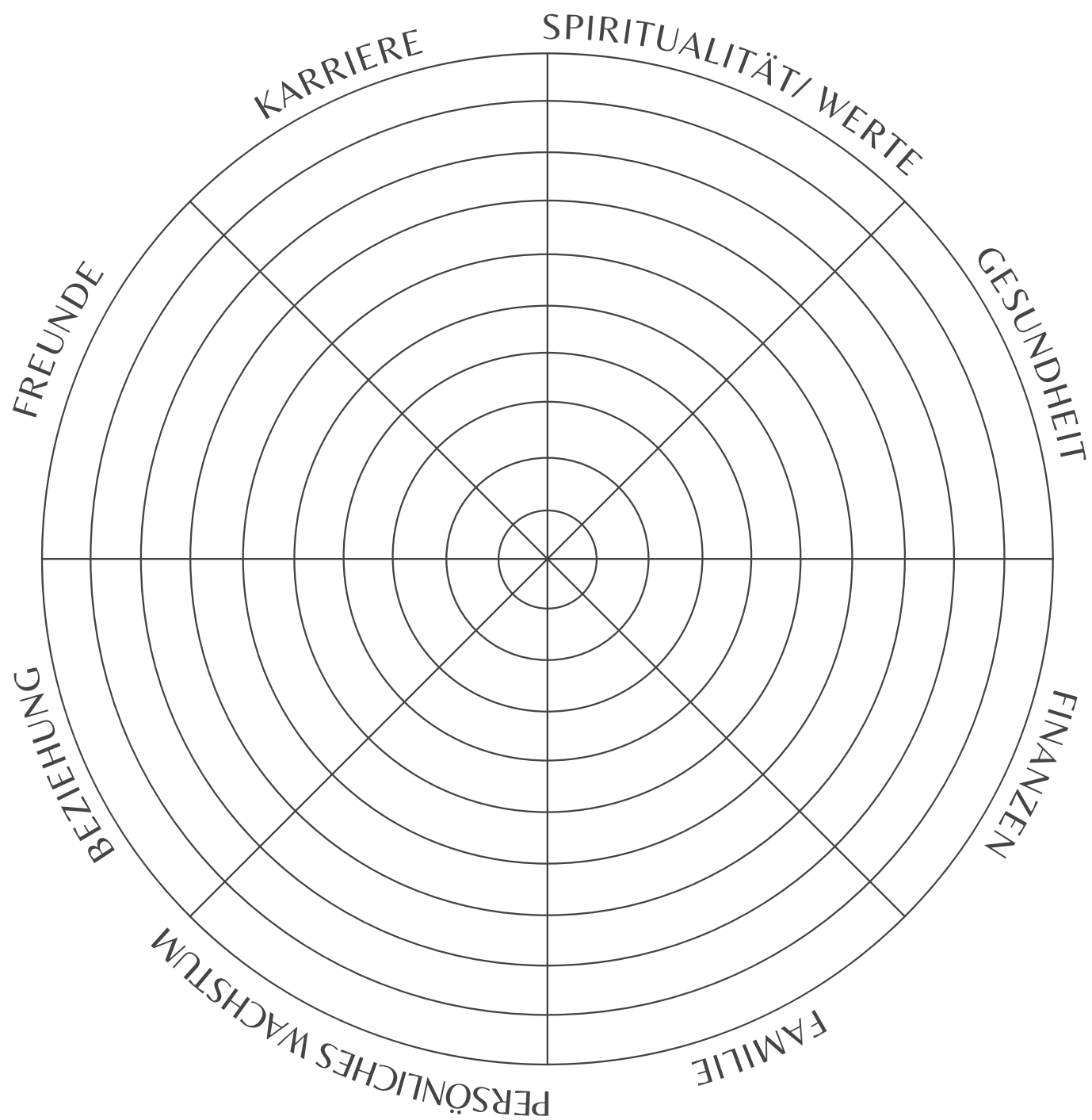


# DEIN LEBENSRAD

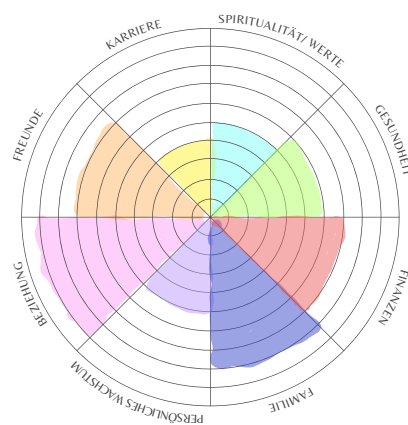


## So füllst du die Felder aus:

- 1. Bewerten:** Schau dir die Lebensbereiche (z.B. Job, Gesundheit, Beziehungen) an und gib jedem eine Note von 1-10 (1 = läuft nicht, 10 = alles super).
- 2. Eintragen:** Trage deine Zahlen ins Rad ein, indem du die Felder entsprechend ausmalst oder markierst.
- 3. Checken:** Sieh dir das Rad an – wo läuft's gut, wo weniger? Wo willst du nachbessern?
- 4. Ziele setzen:** Wähle 1-2 Bereiche aus, die du verbessern willst, und überleg dir, was du ändern kannst.
- 5. Loslegen:** Plane kleine Schritte, um deine Ziele anzugehen. Ich helfe dir gerne dabei!

Am besten regelmäßig draufschauen und anpassen!

So könnte ein Kreis bearbeitet aussehen...



Im Beispiel wir ein Mangel bei Karriere, den Werten, der Gesundheit und dem Persönlichen Wachstum wahrgenommen.

Hier ein Beispiel, wie man dies verändern könnte:

- 1. Karriere:** Überlege, was dir fehlt (z. B. neue Herausforderungen) und setze dir ein Karriereziel, z. B. eine Fortbildung.
- 2. Werte:** Reflektiere deine Werte und versuche, sie stärker im Alltag zu leben.
- 3. Gesundheit:** Starte mit kleinen Schritten wie regelmäßiger Bewegung, besserer Ernährung und mehr Schlaf.
- 4. Persönliches Wachstum:** Lerne etwas Neues, lies inspirierende Bücher oder reflektiere regelmäßig über deine Entwicklung.

Setze dir in jedem Bereich machbare, kleine Ziele.

