

# WHEEL OF LIFE

Das *Wheel of Life* ist ein einfaches, aber kraftvolles Reflexionstool zur Selbsteinschätzung in verschiedenen Lebensbereichen. Es hilft dabei, Zufriedenheit, Bedürfnisse und Ungleichgewichte sichtbar zu machen – und schafft so die Grundlage für bewusste Entscheidungen, persönliche Entwicklung und mehr Balance im Alltag. Ideal zur Standortbestimmung, Zielfindung oder als regelmässiger Check-in mit sich selbst.

1

## Lebensbereiche bewerten

Bewerte jeden Bereich des *Wheel of Life* auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden). Trage die Werte als Punkte in das Kreisdiagramm ein und verbinde sie – so entsteht ein visuelles Bild deiner aktuellen Lebensbalance.

2

## Lebensbereiche reflektieren

Nimm dir für jeden Bereich kurz Zeit zur Reflexion:

- Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?
- Wo spüre ich Unzufriedenheit – und woran liegt das?
- Gibt es Bereiche, die ich bewusst oder unbewusst vernachlässige?

Notiere Gedanken und Beobachtungen stichpunktartig im Notizbereich. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um Ehrlichkeit mit dir selbst.

3

## Fokus setzen

Wähle ein bis zwei Bereiche, die du in den nächsten Wochen aktiv verbessern oder stärken möchtest. Frage dich:

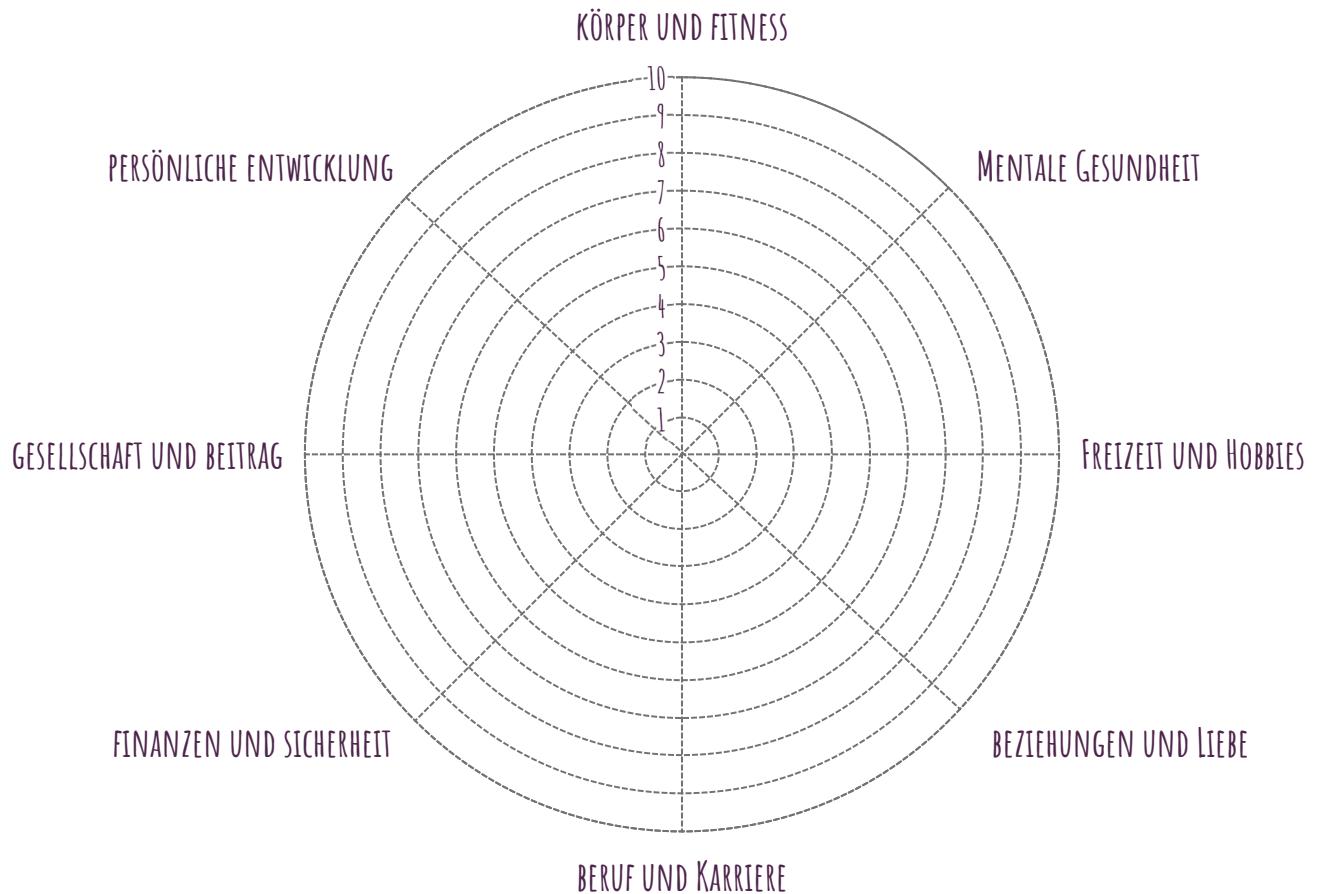
- Welcher Bereich hat gerade den grössten Einfluss auf mein allgemeines Wohlbefinden?
- Wo wünsche ich mir konkret Veränderung, Wachstum oder mehr Ausgeglichenheit?

4

## Erste Schritte planen

Formuliere Massnahmen für deine Fokusbereiche. Versuche diese möglichst konkret zu formulieren. Wichtig ist, dass sie umsetzbar sind – und zu deinem aktuellen Alltag passen. Notiere auch, wie du erkennst, dass sich etwas verbessert. Nutze das *Wheel of Life* nach ein paar Wochen zur Reflexion.

# WHEEL OF LIFE



## POSITIVE BEREICHE

Was sind Gründe für die hohen Bewertungen?  
Was kann ich aus diesen Bereichen lernen?

## HERAUSFORDERUNGEN

Was sind Gründe für die tiefe Bewertungen?  
Welche Hürden erlebe ich?

## MASSNAHMEN

Welche Bereiche möchte ich stärken und mit welchen Massnahmen?