

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:

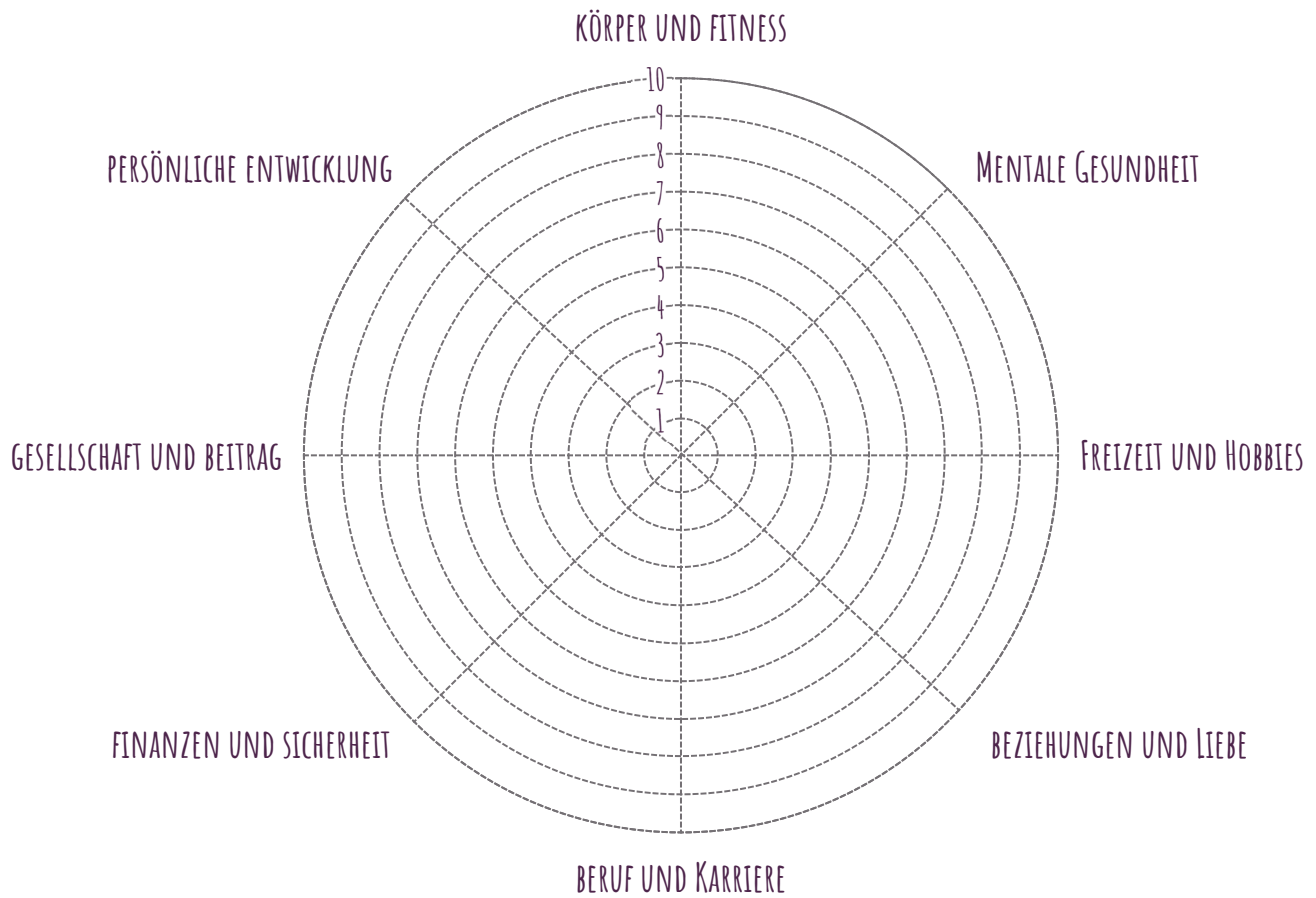
- Welcher Bereich hat gerade den grössten Einfluss auf mein allgemeines Wohlbefinden?
- Wo wünsche ich mir konkret Veränderung, Wachstum oder mehr Ausgeglichenheit?

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?