

LifeShift - Starte in die beste Zeit deines Lebens

Das Lebensrad

Worksheet



ANJA M. STIEBER
BUSINESS & LIFE COACHING



Das Lebensrad (Wheel of Life) – Ein ideales Coaching Tool

Das Lebensrad ist auch bekannt unter dem Namen Wheel of Life. Es ist seit Jahrzehnten eines der bekanntesten Tools in Coaching, Beratung und der Persönlichkeitsentwicklung.

Hier ist eine Vorlage für dich, um das Lebensrad auszufüllen und die Ergebnisse für dich zu nutzen.

Das Lebensrad (Wheel of Life) wird auch das Balance-Rad oder Rad des Lebens genannt. Wenn wir uns sehr stark auf eine bestimmte Aufgabe oder ein Projekt konzentrieren, kommt es nicht selten vor, dass das restliche Drumherum in Vergessenheit und somit aus der Balance gerät. Es fällt uns schwer, den anderen Bereichen unseres Lebens die nötige Aufmerksamkeit zu widmen.

Ein klassisches Beispiel ist der Workaholic, bei dem sämtliche Hobbies und Verpflichtungen außerhalb des Büros vernachlässigt werden. Aber auch Perfektionisten haben häufig Schwierigkeiten, die richtige Balance im Leben zu finden. Sie verbringen Stunden um Stunden damit eine bestimmte Aufgabe perfekt abzuschließen und vergessen dabei sämtliche andere Aufgaben um sie herum.

Das Lebensrad hilft dir dabei, dir solche Situationen bewusst zu machen. Mit dem Ergebnis kannst dann dir die notwendigen Schritte für ein ausgeglicheneres Leben einleiten.

Mithilfe des Wheel of Life lässt sich die Ausgangssituation klären, in der du dich momentan befindest. Es hilft außerdem dabei, die Ziele herauszuarbeiten und Prioritäten zu erkennen. Über die Jahre hat sie das Lebensrad zu einem Allround-Tool entwickelt, das schon viele Jahre in meinem Coaching Cover seinen Platz hat.

Was ist das Lebensrad (Wheel of Life)?

Mithilfe des Lebensrads erkennst du schnell, welche Lebensbereiche aus der Balance geraten sind. In der Regel besteht das Wheel of Life aus 6–8 Kategorien, die ausschlaggebend für ein glückliches Leben sind.

Du findest beim Einsatz dieses Arbeitsplatzes heraus, wie zufrieden du im jeweiligen Bereich bist und auch wie viel Zeit du dafür aufwendest. Außerdem kannst du reflektieren, welche Teile deines Lebens justiert werden sollten, um glücklicher, zufriedener und erfolgreicher zu sein.

Das Lebensrad ist wie ein Kuchendiagramm angeordnet. Am besten entscheidest du selbst, welche Kategorien eine wesentliche Rolle in deinem Leben spielen. Zu jeder Kategorie kannst du dir die passenden Fragen stellen, um mehr Details über die aktuelle Situation herauszufinden. Eine Lebensrad Vorlage inklusive genauer Beschreibung, findest Sie hier.



Was sind die häufigsten Bereiche im Lebensrad?

Sie finden hier zu den jeweiligen Lebensbereichen passende Coaching-Fragen, mit deren Hilfe Sie die Situation des Klienten genauer evaluieren können.

1. Gesundheit:

Wie fühlen Sie sich? Sind Sie zufrieden mit Ihrem aktuellen Gesundheitszustand? Treiben Sie regelmäßig Sport? Wie viel investieren Sie in Ihre Gesundheit? Wie würden Sie Ihren aktuellen Energielevel beschreiben? Wie steht es um Ihren Schlafrhythmus? Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund? Es geht in diesem Bereich des Wheel of Life darum, den aktuellen Gesundheitszustand des Klienten zu evaluieren.

2. Persönliches Umfeld:

Fühlen Sie sich in Ihrer aktuellen Umgebung wohl (beruflich/privat)? Gibt Ihnen Ihre Umgebung Energie oder kostet sie Energie? Verursacht etwas in Ihrem Umfeld Stress? Denken Sie dabei an Kollegen, Verwandte, Nachbarn, Freunde.

3. Karriere und Beruf:

Wie zufrieden sind Sie in Ihrem Beruf? Wie steht es um Ihre tägliche Leistung im Job? Weitere Themenfelder, die es in dieser Kategorie zu bedenken gibt: Karriere Strategie, Work-Life-Balance, Zeit Investment, sozialer Status.

4. Beziehungen und Partnerschaft:

Hier geht es darum, die Zufriedenheit und Erfüllung in zwischenmenschlichen Beziehungen und der Partnerschaft zu evaluieren. Wie ist die Qualität der Beziehung(en)? Welche Rolle spielen die Beziehungen in Ihrem Leben? Verbringen Sie ausreichend Zeit mit Familie, Partner, Freunden und Kindern?

5. Persönliches Wachstum:

Welche Rolle spielt Selbstverwirklichung und persönliches Wachstum in Ihrem Leben? Investieren Sie genügend Zeit dafür? Weitere Aspekte, die Sie in dieser Kategorie beleuchten können: Fortbildung, Training, Coaching, Lesen.

6. Geld:

Welche Rolle spielt Geld für Sie? Sind Sie zufrieden mit Ihrem aktuellen finanziellen Status? Welche monetären Ziele haben Sie?

7. Kreativität:

Was unternehmen Sie, um Ihre Kreativität zu fördern? Nutzen Sie Ihre Kreativität, um Ihre Ziele zu erreichen? Wie könnten Sie kreativer werden?

8. Freizeit:

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Work-Life-Balance? Haben Sie genügend Zeit für Ihre Hobbys? Gibt es etwas, das Sie unbedingt tun möchten, aber bisher noch nicht haben?



Weitere Beispiel-Kategorien für das Lebensrad:

- Seelenzustand
- Lebensstil
- Spiritualität
- Lebensziele
- Emotionales Wohlbefinden

Bitten Sie Ihren Klienten, sich die für sie/ihn wichtigsten acht Kategorien auszusuchen. Gesundheit sollte in jedem Fall ein Faktor sein, der einen genaueren Blick verdient. Wenn es uns nicht gelingt gesund zu bleiben, wird es schwer bis unmöglich in den anderen Kategorien erfolgreich und zufrieden zu sein.

Wie lässt sich das Lebensrad konkret im Coaching einsetzen?

1. Bitte benennen die acht wichtigsten Bereiche in deinem Leben.

Welche Bereiche spielen eine tragende Rolle? Einige Beispiele findest du bereits in der Vorlage für The Wheel of Life. Selbstverständlich müssen es nicht exakt 8 Bereiche sein, aber eine Auswahl aus 6 bis 8 wichtigen Lebensbereichen hat sich bewährt.

2. Die gewählten Kategorien in den äußeren Bereich des Lebensrads eintragen oder die vorgefertigte Vorlage nutzen

3. Bitte bestimme nun den Grad der Zufriedenheit für jeden Bereich und markiert ihn entsprechend im Lebensrad.

Dabei ist das Zentrum des Rads 0 (sehr unzufrieden) und der äußere Rand eine 10 (komplett zufrieden). Hier nutzt das Wheel of Life den Effekt der Skalierungsfragen, um Dinge zu erfahren, die in der Realität objektiv nicht, oder nur schwer messbar sind. Hier kannst du subjektive Empfindungen wie Zufriedenheit, Motivation, Wahrnehmungen, Eindrücke, Gefühle und Fortschritte sichtbar machen.

4. Male den definierten Bereich aus.

Jetzt kannst du jeden Bereich von innen nach außen mit Farbe, jeweils von 0 bis zur gewählten Zahl ausfüllen. Sobald alle Felder ausgefüllt sind, erkennst du direkt ob das Lebensrad in Balance ist oder ob es in einigen Lebensbereichen besonders starke Abweichungen gibt. Das Rad des Lebens zeigt Unebenheiten direkt visuell auf.

5. Reflexion – Was sagen die Zahlen des Lebensrads über meine Situation aus?

Sobald die Punktzahl für die Zufriedenheit in jeder Kategorie vergeben wurde, solltest du einen genaueren Blick auf das Resultat werfen:



Wenn die Punktzahl zwischen 8 und 10 liegt:

In dieser Kategorie bist du extrem zufrieden. Stelle sicher, dass es so bleibt und überlegen dir dennoch die eine oder andere Möglichkeit die Zufriedenheit noch weiter zu erhöhen.

Wenn die Punktzahl zwischen 5 und 7 liegt:

Du bist mehr oder weniger zufrieden in dieser Kategorie. Es gibt jedoch noch deutlich Raum zur Verbesserung und Weiterentwicklung in diesem Bereich. Mache dir Gedanken darüber, wie du die Punktzahl erhöhen kannst und was genau dafür zu tun ist.

Wenn die Punktzahl zwischen 1 und 4 liegt:

In diesem Bereich bist du überhaupt nicht zufrieden. Du solltest dir definitiv Gedanken darüber machen, wie du den Wert in dieser Kategorie erhöhen kannst.

Die Punktzahlen geben dir die Möglichkeit dich mit Bereichen des Lebens auseinanderzusetzen, die du bisher vernachlässigt hast. Mithilfe der folgenden Fragen kannst du weiter darüber nachdenken:

- Warum habe ich in diesem Bereich so eine niedrige Punktzahl vergeben?
- Welche Punktzahl möchte ich im kommenden Monat, drei Monaten, halbem Jahr oder Jahr in diesem Bereich erreichen?
- Was wäre die ideale Punktzahl für diese Kategorie?
- Auf welche Kategorie sollte ich mich zuerst konzentrieren?

Es ist nicht sonderlich schwer in einem Bereich vollkommen zufrieden zu sein, aber was ist mit dem Rest?

Nehmen wir an, du legst deinen kompletten Fokus auf die Karriere: Das bedeutet, du wirst in den Bereichen Karriere und Finanzen vermutlich sehr hohe Punktzahlen vergeben. Aber wie zufrieden bist du in den Bereichen Gesundheit, Familie und Freunde?

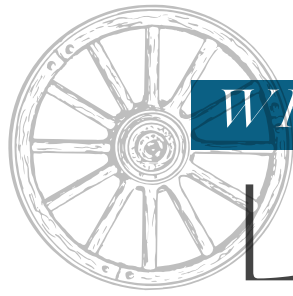
Nur wenn alle Aspekte des Lebens betrachtet werden und du verstehst, dass diese miteinander verbunden sind, ist es möglich die perfekte Balance zu erreichen. Und genau das ist der **Sinn und Zweck des Lebensrads (Wheel of Life)**. Es gibt dir die Möglichkeit, über dein aktuelles Leben zu reflektieren. Es regt dazu an, weiterzudenken und dir Gedanken darüberzumachen, wie die einzelnen Teilbereiche verbessert werden können.

6. Welches Ziel soll erreicht werden?

Nachdem du den Ist-Zustand im Lebensrad markiert hast, kannst du einen Blick auf den Soll-Zustand, also das Ziel werfen. Frage dich, auf welche Punktzahl du in den einzelnen Kategorien hinarbeiten möchtest? Wenn du dir beispielsweise im Bereich Familie eine 6 vergeben hast und das Ziel eine 8 ist, sollte das avisierte Ziel mit einer anderen Farbe markiert werden. Auf diese Weise wird der Ist- und der Soll-Zustand gleichzeitig auf dem Lebensrad visualisiert.

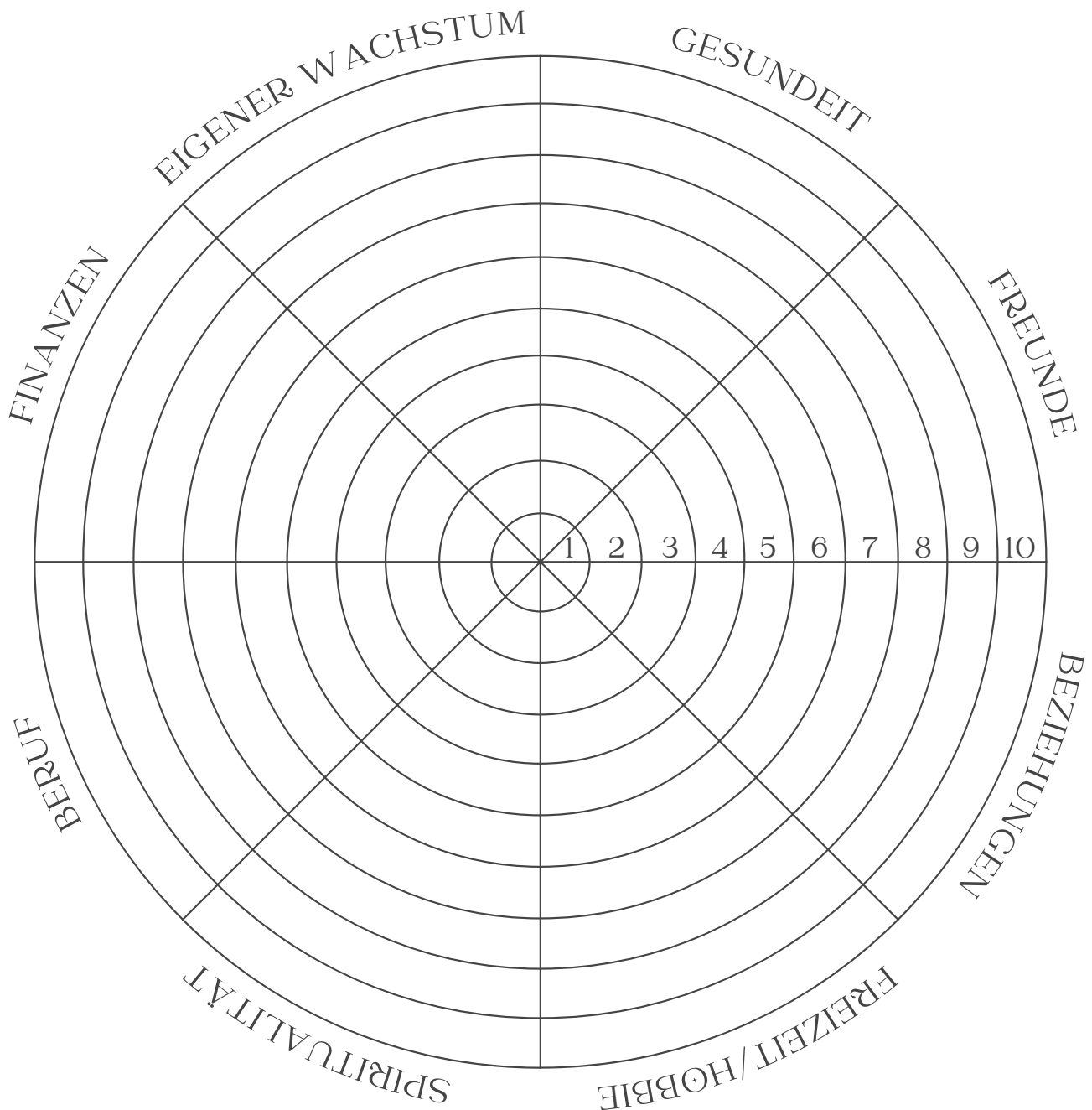
7. Ins Tun kommen! Keine Ergebnisse ohne aktives Handeln

Sobald du das Ziel für den jeweiligen Bereich markiert hast, gilt es Taten sprechen zu lassen. Überlege dir konkrete Handlungsschritte, mit deren Hilfe er die angepeilten Ziele erreichen möchte. Zur Formulierung der Ziele hat sich die SMART-Methode bewährt. Das bedeutet, die Ziele sollten messbar, spezifisch, realistisch und zeitgebunden beschrieben werden.



WHEEL OF LIFE

DAS RAD DES LEBENS IST EIN GROSSARTIGES WERKZEUG, DAS DIR HILFT, BESSER ZU VERSTEHEN, WAS DU TUN KANNST, UM DEIN LEBEN AUSGEGLICHENER ZU GESTALTEN. DENKE ÜBER DIE FOLGENDEN 8 LEBENSKATEGORIEN NACH UND BEWERTE SIE VON 1 BIS 10.





Die 15 möglichen Lebensbereiche für dein Wheel of Life

Familie

Liebe

Beziehungen

Freundschaften

Freizeit

Sinn des Lebens

Gesundheit

Business/Karriere

Beitrag für die Welt

Selbstentwicklung

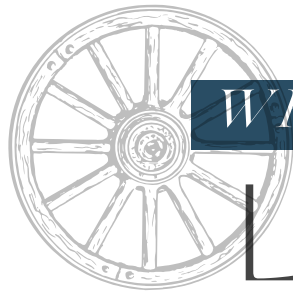
Finanzen/Vermögen

Spiritualität

Lebensqualität und Umfeld

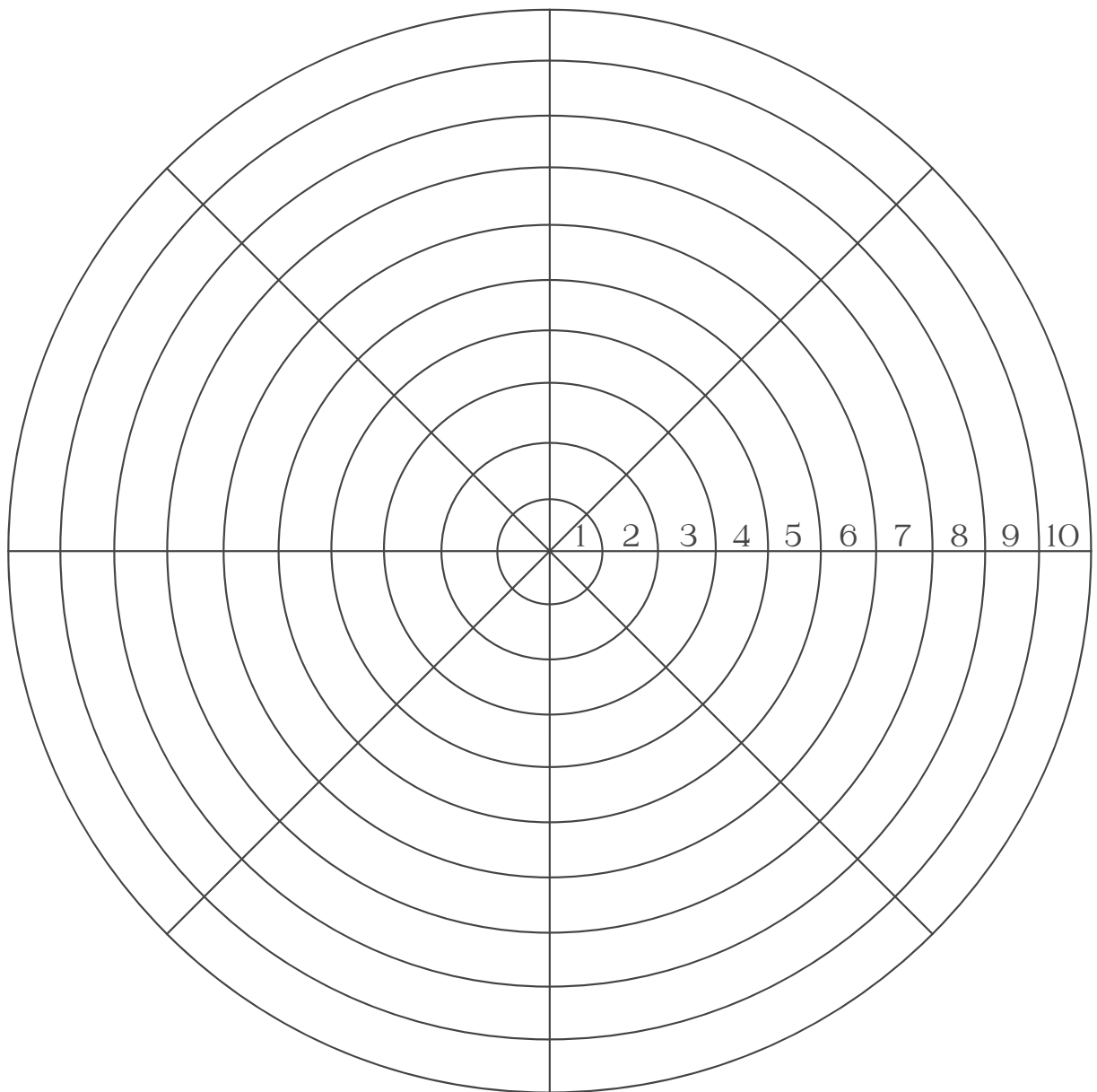
Abenteuer

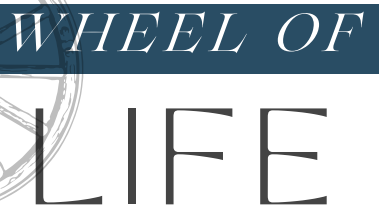
Sicherheit



WHEEL OF LIFE

DAS RAD DES LEBENS IST EIN GROSSARTIGES WERKZEUG, DAS DIR HILFT, BESSER ZU VERSTEHEN, WAS DU TUN KANNST, UM DEIN LEBEN AUSGEGLICHENER ZU GESTALTEN. DENKE ÜBER DIE FOLGENDEN 8 LEBENSKATEGORIEN NACH UND BEWERTE SIE VON 1 BIS 10. MIT DIESER VORLAGE KANNST DU DIR DEINE EIGENE BEREICHE DEINES LEBENS BETRACHTEN.





This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

jetzt einsteigen

Dein persönliches Life Coaching

Haben dir die Arbeitsblätter gefallen?
Dann lass uns in eine gemeinsame Coachingreise
einsteigen, denn Es kann uns leicht passieren, dass wir
im Alltag voller Hektik und Fremdbestimmung unsere
eigentlichen Ziele und Bedürfnisse aus den Augen
verlieren.

Wenn du in ein Coaching einsteigen
möchtest buche hier bitte dein
Besprechungstermin:

www.anja-maria-stieber.de

oder schreibe mit unter
info@anja-maria-stieber.de



ANJA M. STIEBER
BUSINESS & LIFE COACHING

