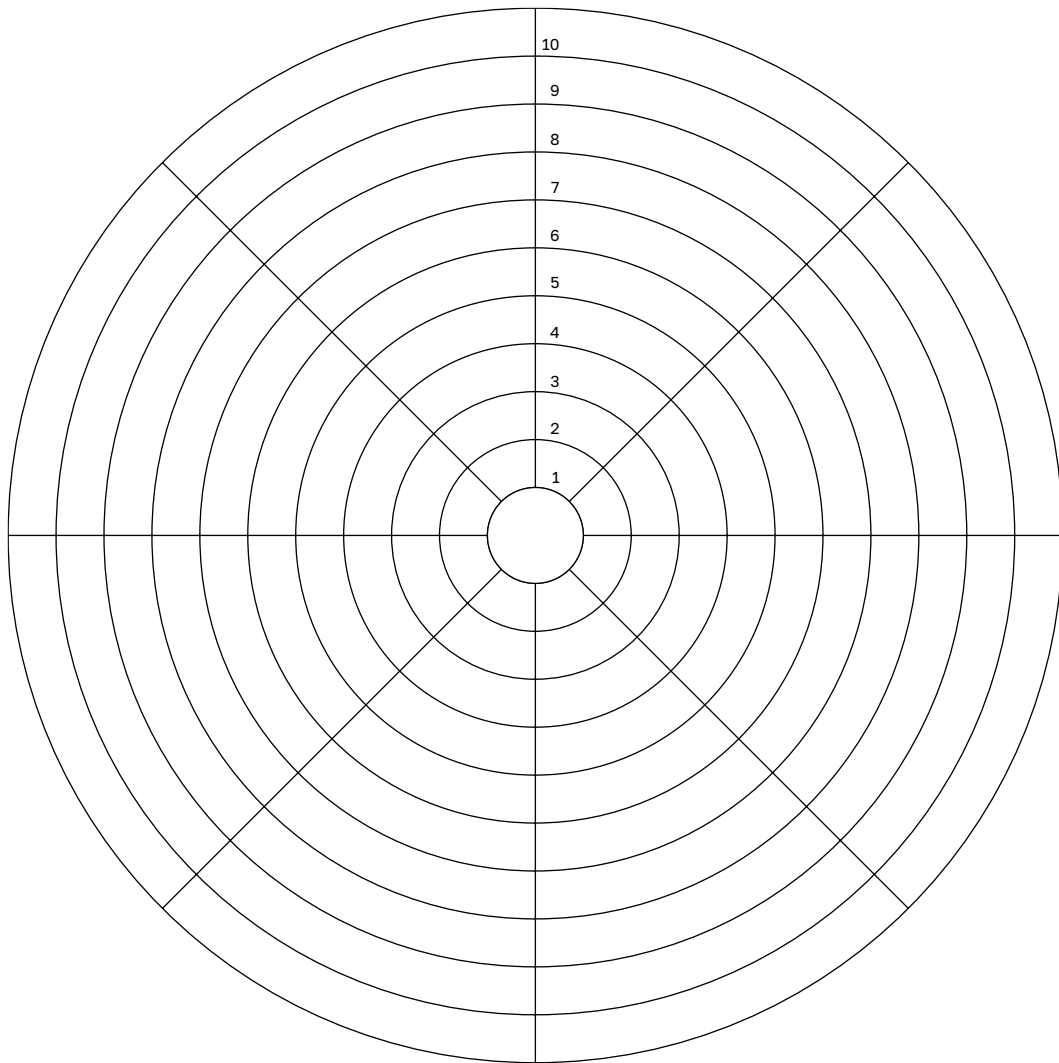


Dein Lebensrad



Anleitung

Bestimme die Lebensbereiche, die du in deinem Lebensrad abbilden möchtest. Typische Bereiche sind: Arbeit, Wissen, Vitalität, soziale Beziehungen, Gesellschaft, Spiritualität, Finanzen, Karriere, persönliche Entwicklung, Ich. **Selbstbewertung:** Bewerte jeden Lebensbereich, indem du einen Punkt auf der Skala markierst. Verbinde die Punkte, um eine Form zu erstellen, die dein aktuelles Lebensgleichgewicht darstellt. **Reflexion und Zielsetzung:** Reflektiere über die Bereiche, in denen du unzufrieden bist. Setze Zielwerte als Punkte auf der Skala und verbinde diese. **Regelmässige Überprüfung:** Überprüfe dein Lebensrad regelmässig, um deine Fortschritte zu verfolgen und Anpassungen vorzunehmen.