

# Das Rad deines Lebens

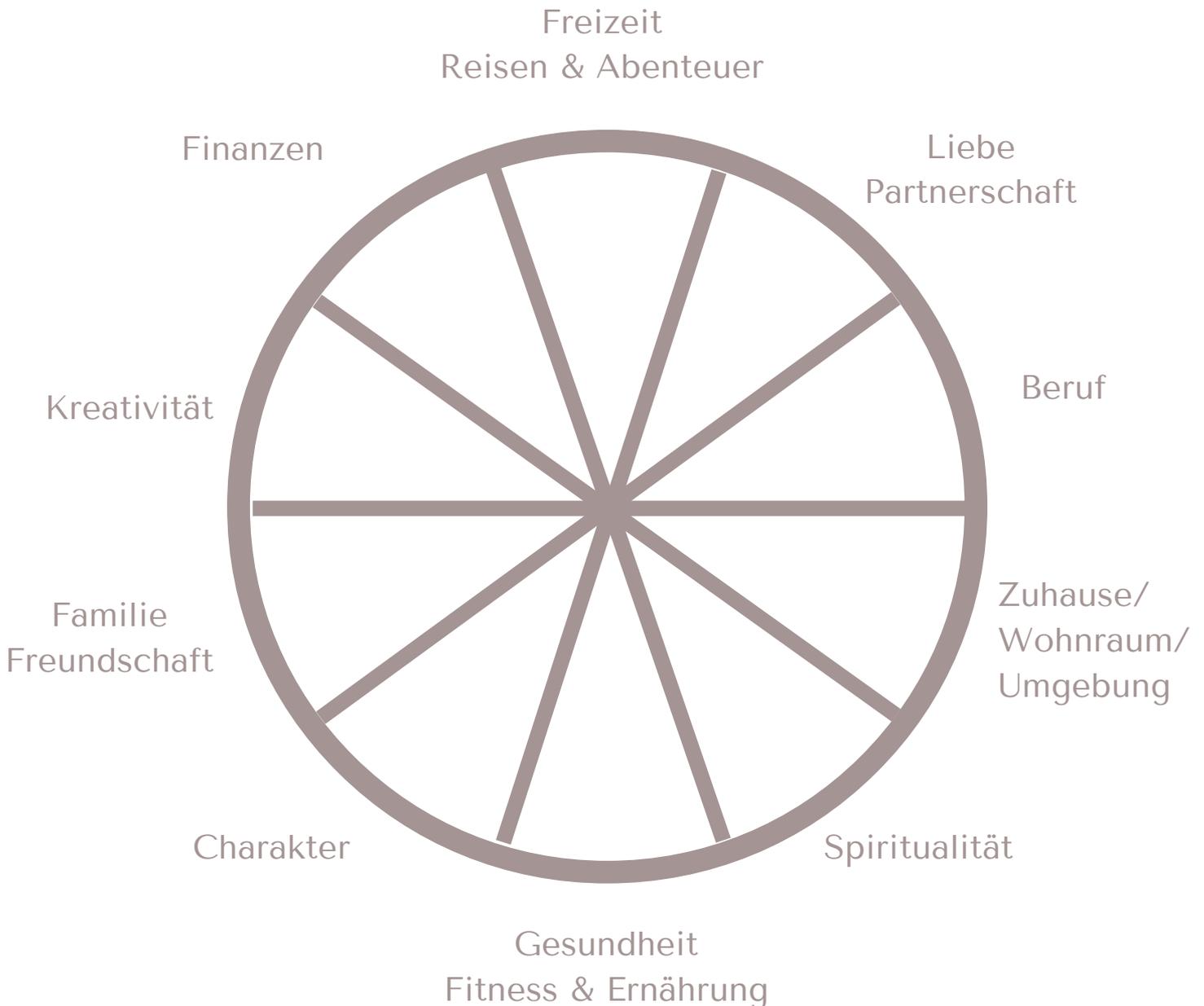


## Ist das das Leben, das ich Leben möchte?

Wir können nur Dinge in unserem Leben verändern,  
wenn wir sie uns bewusst machen.

Dieses Rad deines Lebens zeigt dir die 10 Bereiche DEINES Lebens wider. Du kannst selbst einordnen, welche Lebensbereiche dir besonders wichtig sind, mit welchen du dich noch nicht wirklich beschäftigt hast,, wo du gerade in deinem Leben stehst und in welchen Bereichen du bereits erfüllt bist.

Wo ist noch Raum für dein Traumleben und für dein Wachstum?



### Schritt 1.

WIE ERFÜLLT BIST DU BEREITS IN DEN JEWEILIGEN LEBENSBEREICHEN?

Fühle in dich hinein und fülle für jeden Lebensbereich nach und nach von einer

Skala von 1-100 % aus, wie erfüllt du gerade bist.

Ist ein Teilbereich komplett ausgemalt, bist Du schon zu 100% erfüllt. Ist es zur Hälfte ausgemalt, bist Du schon zu ca. 50% erfüllt usw.

### Schritt 2.

WIE WICHTIG SIND DIR DIE VERSCHIEDENEN LEBENSBEREICHE ?

Bewerte für jeden Bereich auf einer Skala von 1-10 wie wichtig dir der jeweilige

Bereich ist. Dabei bedeutet 1 "nicht wichtig" und 10 " sehr wichtig"

### Schritt 3.

IN WELCHEN BEREICHEN LEBST DU BEREITS 100% ERFÜLLUNG?

Schau Dir dein ausgefülltes Rad noch einmal in Ruhe an und lass es auf Dich

wirken. Nimm wahr, was du schon bereits erschaffen hast.

In welchen Bereichen bist du Dankbar?

Notiere, in welchem Lebensbereich Du als erstes etwas ändern möchtest.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes for the third step of the exercise.

Schritt 4.  
WAS MÖCHTEST DU ÄNDERN?

Träume groß!  
Wo möchtest du hin und was wünschst du dir für deine  
Lebensbereiche?

Welchen konkreten ersten Schritt kannst Du gleich umsetzen?  
Mache einen ersten kleinen Schritt. Es muss nichts großes sein. Aber  
setze ein Signal an Dich selbst und werde  
aktiv!

Schritt 5.  
WELCHE BEREICHE HAST DU BIS JETZT IGNORIERT?

Welche Bereiche hast du bisher ignoriert und nimmst deine Bedürfnisse noch nicht ernst? Vielleicht bei deiner Gesundheit, deiner Beziehung oder deinen Finanzen? Schreibe diese Bereiche auf, vor denen du dich bisher noch gedrückt hast oder bei denen du nicht weißt, wie du sie ändern kannst, sie aber gerne ändern möchtest.

**STRESS DICH NICHT!**

**Es reicht vollkommen, wenn Du zuerst mit einem Lebensbereich startest.**

**Fühle in dich hinein, was du gerade brauchst.**

**Eine positive Veränderung in einem Bereich wirkt sich ganz automatisch positiv auf die anderen Bereiche aus.**

**Denn alles bedingt sich gegenseitig.**

**Wichtig ist nur, dass du startest, ganz egal mit was!**

**Hauptsache Du kommst ins Tun und Handeln. Der Rest wird sich dann von ganz alleine ergeben.**

Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit Deinem Rad des Lebens!

DEINE *Dani*

