

# Das Rad des Lebens

---

„Führe ich gerade das Leben, das ich eigentlich leben möchte..  
... oder gibt es da noch mehr Entwicklungspotenzial?“

## DARUM GEHT ES

Im Folgenden erkennst du, wo du gerade in deinem Leben stehst, was dir besonders wichtig ist und wie zufrieden du in den einzelnen Lebensbereichen bist.

Das Rad des Lebens ist eine tolle Übung, um wie eine Art *Check-In* oder *Bestandsaufnahme* mit deinem jetzigen Leben zu machen und vor allem um herauszufinden, an welchen Stellen es vielleicht noch nicht ganz so „rund“ läuft. Denn wenn wir eine Veränderung in unserem Leben wollen, dann müssen wir erstmal bereit sein, offen und mutig hinzuschauen und uns auch ehrlich eingestehen können, dass bestimmte Dinge noch nicht ganz so laufen, wie wir sie uns vorstellen.



Es geht dabei nie um richtig oder falsch, sondern vielmehr darum, dass du dir erstmal darüber bewusst wirst, wie dein Leben *jetzt und in diesem Moment* ist.

## AUFGABE

Das Rad des Lebens spiegelt **8 Bereiche** deines Lebens wieder. Frage dich mithilfe der Reflexionsfragen des jeweiligen Bereiches, wie zufrieden und erfüllt du in diesem Bereich deines Lebens bereits bist und inwiefern du dir vielleicht noch eine Veränderung wünschst.

### Schritt 1

Nimm dir genügend Zeit und schaue dir jeden der Lebensbereiche und die dazugehörigen Reflexionsfragen nacheinander an. Fühle in dich hinein und kreuze intuitiv an, wie glücklich du mit diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10 wirklich bist. Notiere dir daneben eine kleine Bestandsaufnahme dieses Lebensbereiches: Warum bist du aktuell zufrieden oder auch nicht zufrieden?

Bitte beachte, dass du dein eigenes Ideal als Maßstab verwendest.

Beispiel: Ein 100% im Bereich Schule kann für dich etwas anderes bedeuten, als für jemanden anderen. Es ist daher wichtig, dass du deine eigenen Standards als Maßstäbe verwendest.



### Die Reflexionsfragen

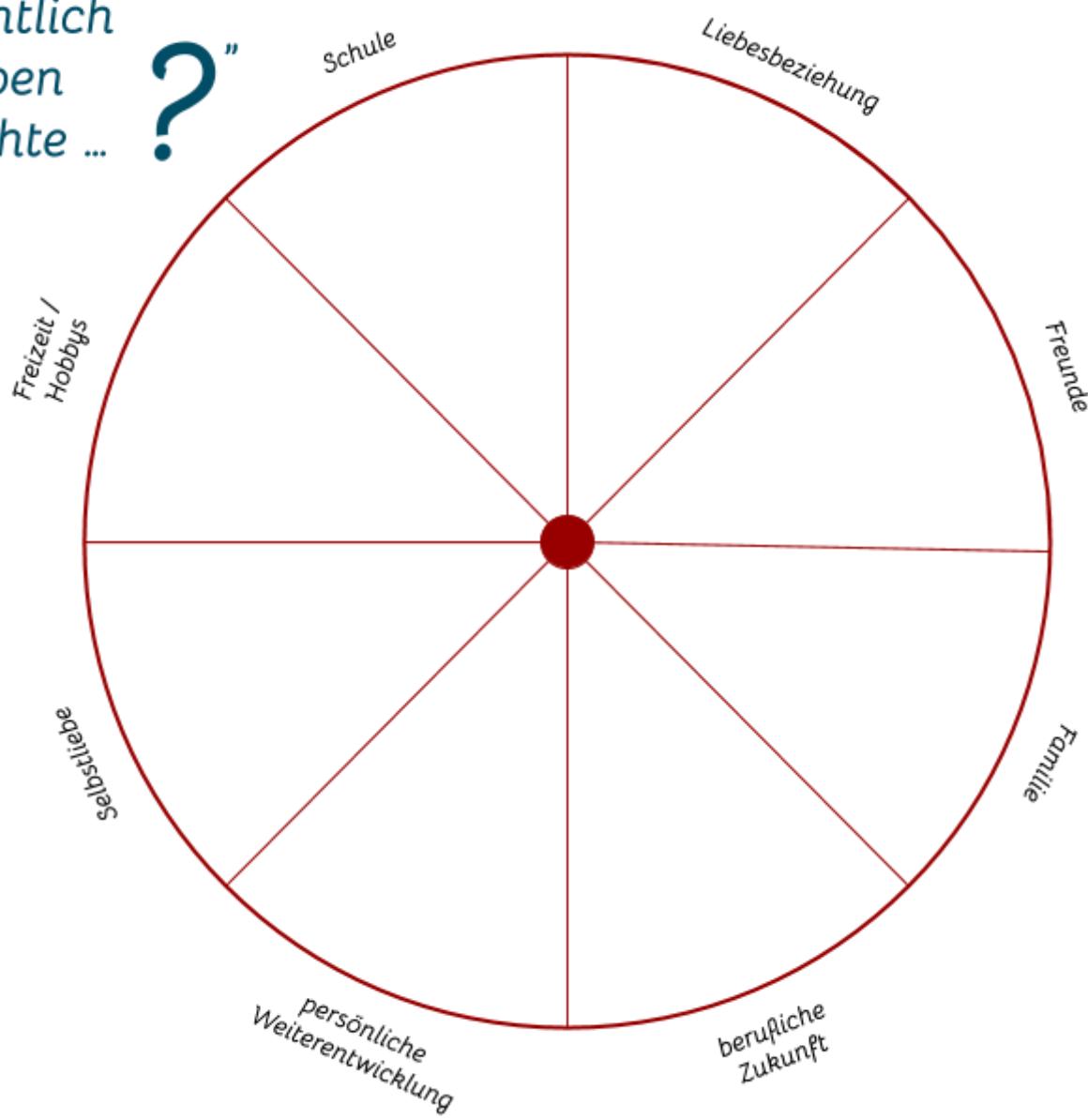
- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>SCHULE</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe ich grundsätzlich gerne zur Schule?</li> <li>• Fühle ich mich in der Schule wohl?</li> <li>• Empfinde ich die schulischen Anforderungen als angemessen?</li> <li>• Bin ich mit meinen schulischen Leistungen zufrieden?</li> </ul>  |
| <b>LIEBES-<br/>BEZIEHUNG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ob mit oder ohne Beziehung: Bin ich glücklich, so wie es gerade ist?</li> <li>• Bin ich mit der Qualität meiner Beziehung zufrieden?</li> <li>• Kann ich vertrauen oder habe ich Ängste &amp; Zweifel in diesem Bereich?</li> </ul>  |
| <b>FREUNDE</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie empfinde ich die Qualität meiner Freundschaften?</li> <li>• Habe ich genug Zeit, um meine Freundschaften zu pflegen?</li> <li>• Umgebe ich mich mit Menschen, die mir gut tun?</li> <li>• Kann ich in Freundschaften so sein, wie ich es mir wünsche?</li> </ul>   |
| <b>FAMILIE</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie würde ich die Beziehung zu meinen Eltern beschreiben?</li> <li>• Wie denke ich über meine Mama? Und wie über meinen Papa?</li> <li>• Welche Rolle nehme ich in meiner Familie momentan ein?</li> <li>• Wie wäre ich gerne als Tochter/Sohn/Schwester/Bruder usw.?</li> </ul>   |
| <b>BERUFLICHE<br/>ZUKUNFT</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fühle ich mich zuversichtlich, dass ich meinen Weg gehen werde?</li> <li>• Habe ich eine Idee, welchen beruflichen Weg ich mal gehen werde?</li> <li>• Falls nicht, vertraue ich auf meinen inneren Kompass, der mich leitet?</li> <li>• Was bedeutet 'Arbeit' für mich? Was ist meine Definition von 'Beruf'?</li> <li>• Glaube ich daran, dass ich meine Träume erreichen kann?</li> </ul> |
| <b>WEITER-<br/>ENTWICKLUNG</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habe ich jeden Tag die Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln?</li> <li>• Habe ich genug Zeit, um Neues zu lernen (z.B. neue Bücher zu lesen)?</li> <li>• Was kann ich allein dafür tun, um jeden Tag persönlich zu wachsen?</li> <li>• Worin möchte ich mich noch weiterentwickeln?</li> </ul>  |
| <b>SELBSTLIEBE</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie rede ich jeden Tag mit mir selbst?</li> <li>• Wie stark ist mein Selbstvertrauen? Wie sehr vertraue ich mir selbst?</li> <li>• Wie sehr achte ich auf meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche?</li> <li>• Habe ich ein positives Selbstbild von mir?</li> </ul>  |
| <b>FREIZEIT/<br/>HOBBYS</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann ich den Tätigkeiten nachgehen, die mir wirklich Freude bringen?</li> <li>• Wobei bin ich im 'flow'? Was mache ich wirklich gerne?</li> <li>• Wie sehe ich meine Work-Life-Balance? Habe ich genug Zeit für mich?</li> <li>• Wovon möchte ich in meiner Freizeit mehr tun und wovon weniger?</li> </ul>  |

Bereich	Bestandsaufnahme	Zufriedenheit?
SCHULE		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
LIEBES- BEZIEHUNG		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
FREUNDE		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
FAMILIE		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
BERUFLICHE ZUKUNFT		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
WEITER- ENTWICKLUNG		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SELBSTLIEBE		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
FREIZEIT/ HOBBYS		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Schritt 2**

Fülle die Lebensbereiche nun in deinem Lebensrad von 1-100% aus (ganz ausgefüllt steht für 100% Zufriedenheit).

„Führe ich  
gerade das  
Leben,  
das ich  
eigentlich  
leben  
möchte ...



### Schritt 3

Wenn du dir dein ausgefülltes Lebensrad so anschaust ... Wie fühlst du dich damit aktuell? Was fällt dir besonders auf und was überrascht dich vielleicht auch?

---



---

### Schritt 4

In welchen Bereichen lebst du momentan vielleicht sogar schon 70-100%?

Überlege: Was hast du dazu beigetragen, dass du bei bestimmten Bereichen bereits eine hohe Zufriedenheit spürst? Was hast du konkret dafür getan?

Welche Gedanken, Routinen, Handlungen, Entscheidungen und innere Haltung haben dazu beigetragen?

Starte mit 1-4 Lebensbereichen, in denen du bereits zu 70-100% zufrieden bist.

Lebensbereich	Wie ist es dazu gekommen? Was habe ich dafür getan?

*Erkenne dich selbst an! Sei stolz auf dich, deinen einzigartigen Weg und auf das, was du bis zum heutigen Tag erreicht hast. Aus den Lebensbereichen, in denen es toll läuft, kannst du zudem später Energie und Ressourcen für das Wachstum in den anderen Lebensbereichen ziehen.*



**Schritt 5**

**In welchen Bereichen siehst du jedoch auch Veränderungspotenzial und warum?**  
 An welchen Stellen kannst du dich noch weiterentwickeln und persönlich wachsen?  
 Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du auch in diesen Bereichen sehr zufrieden wärst (erlaube dir, GROß zu träumen!)?

Lebensbereich	Wo liegt Wachstumspotenzial? Was wünsche ich mir stattdessen?

**Dein nächster Schritt**

Stelle dir in nächster Zeit immer wieder folgende Fragen:

- Führe ich gerade das Leben, das ich eigentlich leben möchte?
- Was müsste ich in meinem Leben verändern, um mein Lebensrad „rund“ zu machen?
- Welche Handlungen könnte ich dafür tun? Welche neuen Routinen etablieren?
- Wo investiere ich momentan einen Großteil meiner Energie und Aufmerksamkeit?
- An welchen für mich wichtigen Stellen hingegen fehlt mir diese Energie?

„Wo  
 stehe  
 ich  
 gerade  
 in meinem  
 Leben ... ?“