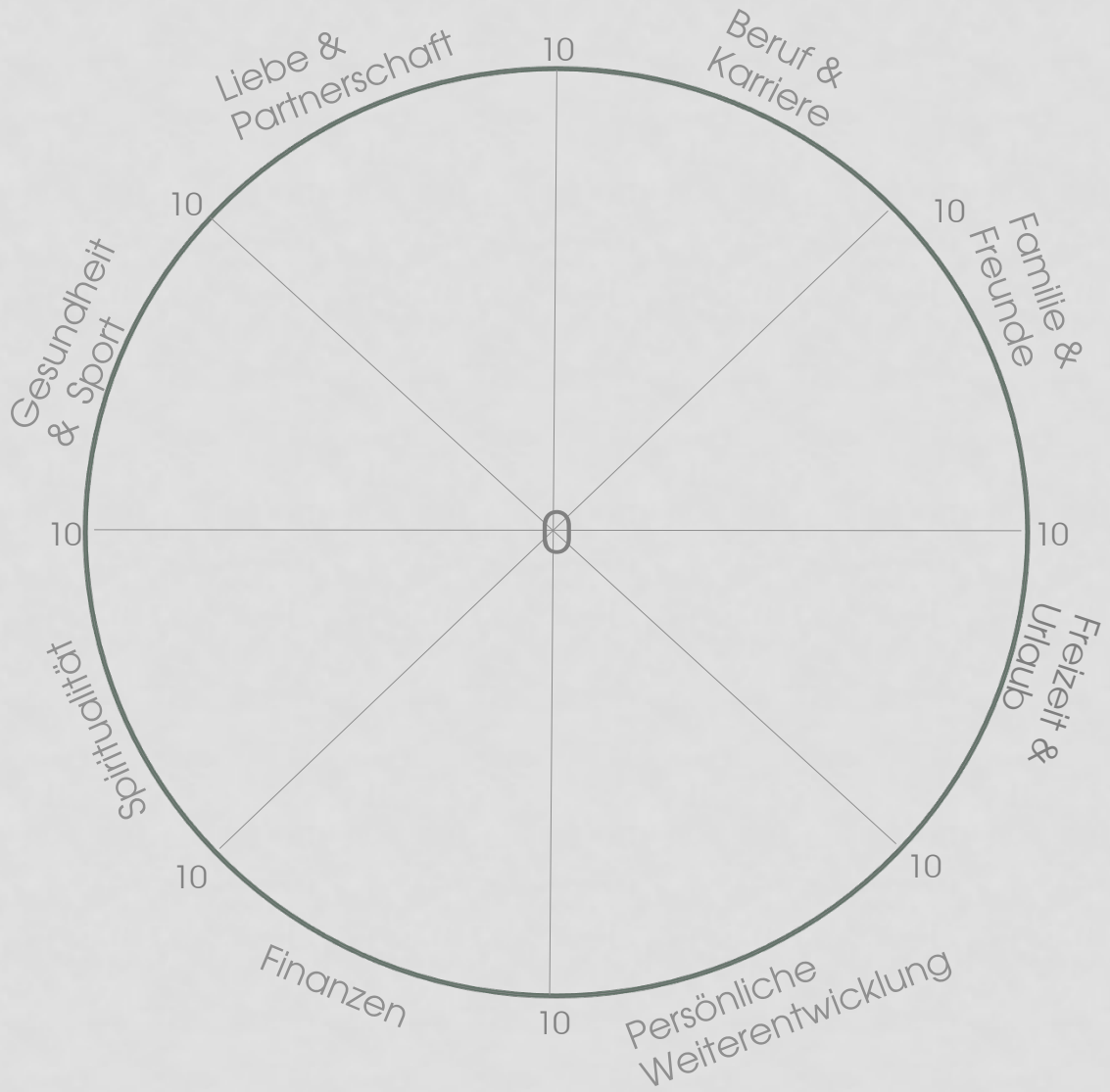


Das Rad des Lebens



Das Rad des Lebens

Anleitung zur Coachingübung – *Rad des Lebens*

1. Fülle jeden Bereich auf der Skala 0-10 aus.
2. Lasse nun dein ausgefülltes *Rad des Lebens* auf dich wirken. Was siehst Du? Wie geht es Dir damit? Stelle Dir folgende Fragen.
 - Welcher Lebensbereich ist momentan gut ausgefüllt? Wo lebe ich erfüllt?
 - Was läuft gerade richtig gut in Deinem Leben?
 - Was möchte ich verändern?
 - Welcher Lebensbereich benötigt mehr Beachtung?

Welche Schritte kannst Du jetzt konkret gehen um in jedem Bereich erfüllt zu leben? Schreibe mind. 3 pro Lebensbereich auf.