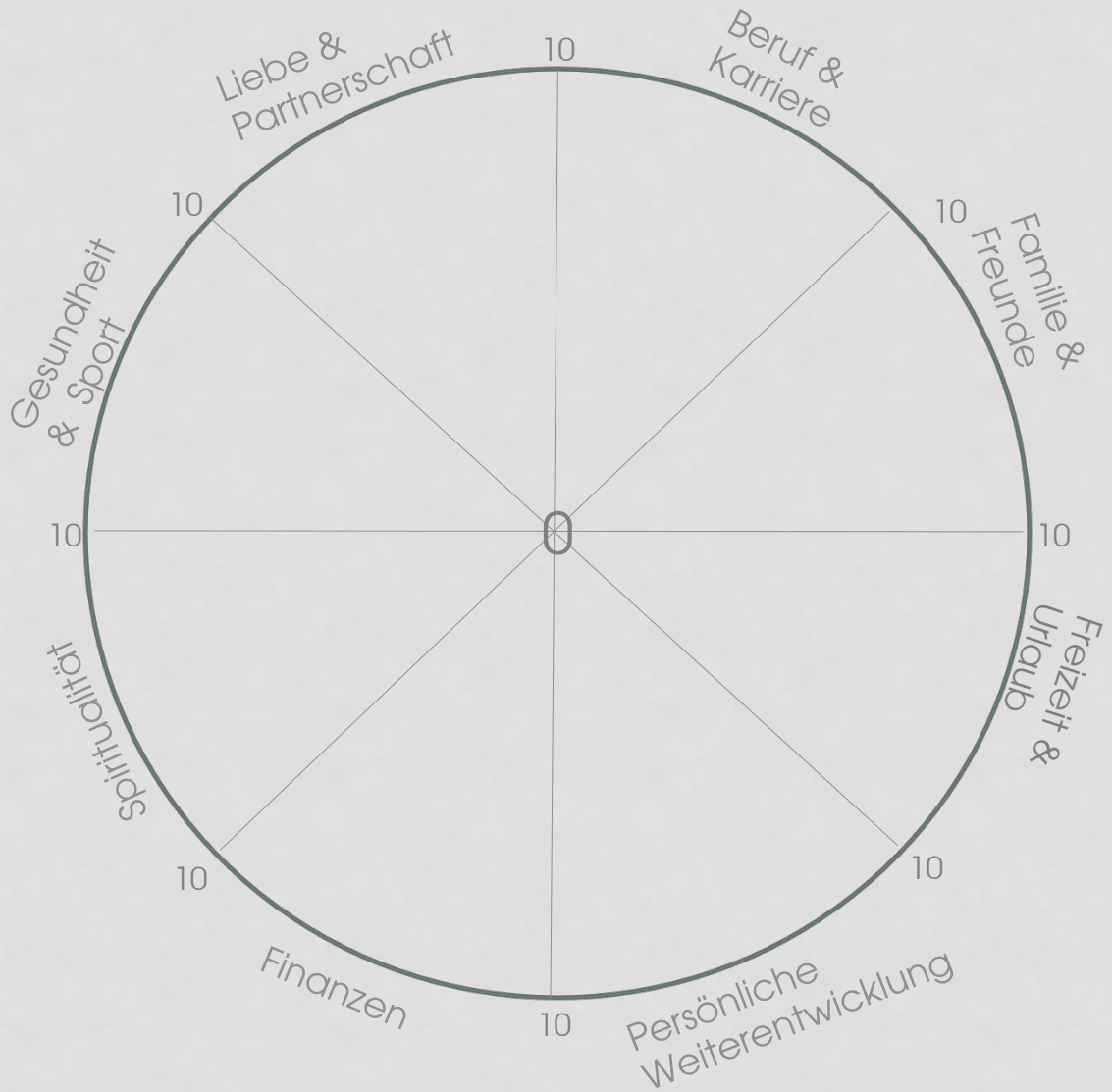


Das Rad des Lebens



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?

Um ein Visionsbord zu erstellen kannst Du entweder ein DIN A4 oder DIN A3 Blatt nehmen. Dieses bitte quer vor Dich legen. Suche Dir für die Mitte ein schönes Foto von dir aus und klebe es auf. Dann suche Dir entweder aus Zeitschriften oder dem Internet Fotos/Bilder aus für deinen jeweiligen Lebensbereich den du optimieren und ausfüllen möchtest. Wichtig ist das jedes Foto genau deine Emotion für die Zukunft widerspiegelt. 😊 Dann klebst Du alles rund um dein Foto auf und fertig ist dein Visionsbord. Wichtig ist, Dir es da hinzuhängen, wo du es immer sehen kannst.