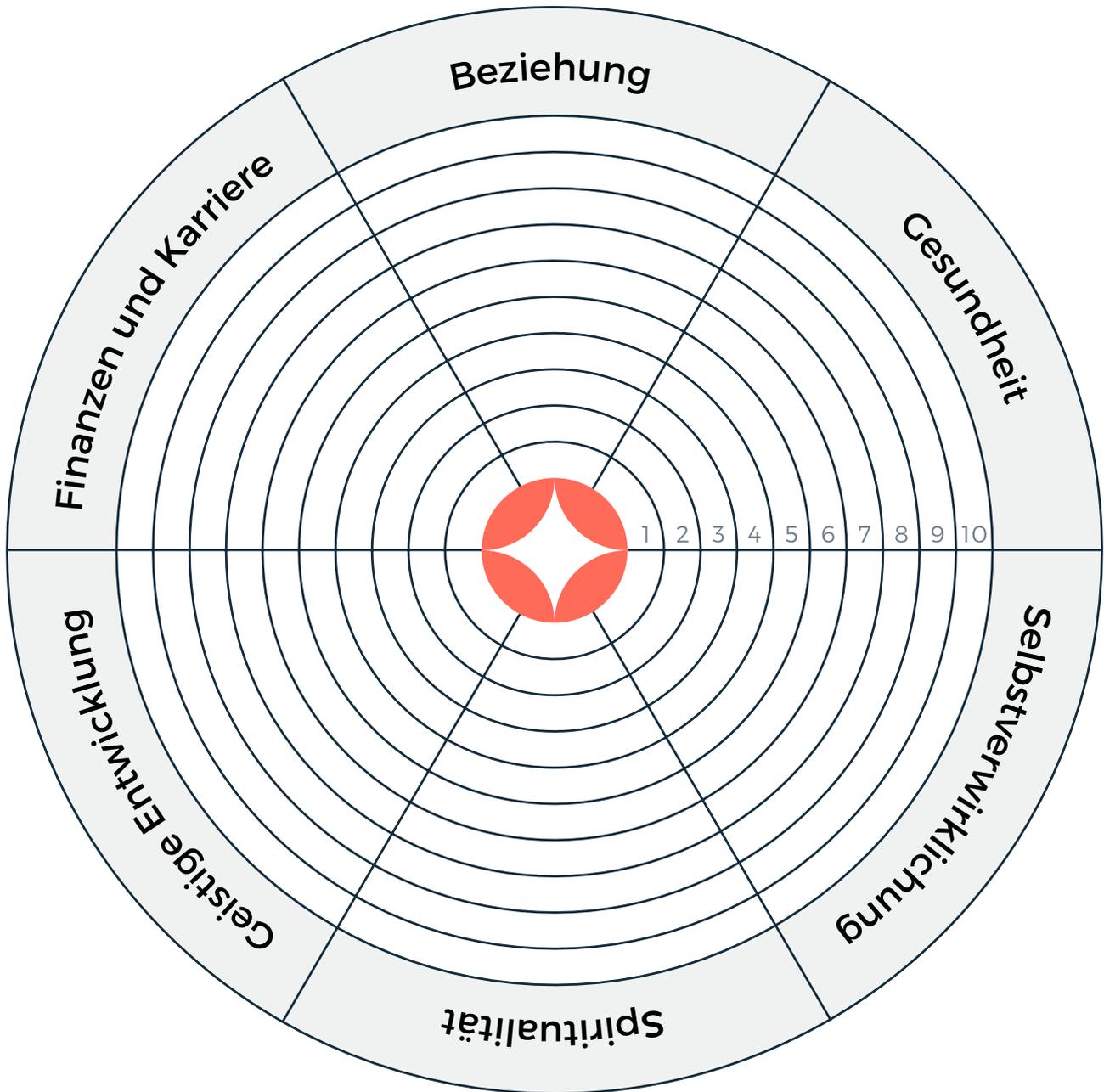


# Mein Lebensrad



## Anleitung zum ausfüllen deines Lebensrads

1. Lies dir die Fragen zu den entsprechenden Lebensbereichen auf der Webseite genau durch. Beantworte sie dir im Kopf oder auch schriftlich, wenn du magst.
  2. Anschließend schau für dich, wie du dich in den jeweiligen Bereichen momentan fühlst und skaliere sie entsprechend. Eine niedrige Zahl bedeutet, du bist unzufrieden bzw. unglücklich mit deiner jetzigen Situation. Je höher die Zahl wird, desto zufriedener bzw. glücklicher bist du.
  3. Wenn du alle Bereiche mit einem Punkt oder einem Kreuz versehen hast, kannst du sie gerne miteinander verbinden. So wird DEIN Lebensrad für dich noch einmal plastischer.
  4. Hebe dein ausgefülltes Lebensrad gerne auf und wiederhole die Übung in ein paar Monaten noch einmal. Dadurch bekommst du einen Überblick über deine Entwicklung.
- Ausgefüllt am: .....