

## Gestalten Sie Ihr Leben – ganz bewusst

### Übung: Lebensrad

Ziel der Übung ist es, einen klaren Überblick über Ihre zentralen Lebensbereiche zu gewinnen, ehrlich hinzuschauen, was Sie sich wirklich wünschen und abzuleiten, was es braucht, um diesem Zielbild näherzukommen. Diese Methode ist ein wirkungsvolles Werkzeug in der Persönlichkeitsentwicklung, um innere Klarheit, Selbstführung und persönliche Entwicklung zu fördern.

#### Vorbereitung

Definieren Sie 6–8 Lebensbereiche, die für Sie persönlich wichtig sind (z. B. Gesundheit, Familie & Freunde, Beruf, Freizeit & Abenteuer, Finanzen, Sinn, Religion / Spiritualität, ...). Notieren Sie die Bereiche als Überschriften in den Feldern um das Lebensrad herum.

#### Schritt 1 – Standortbestimmung

Schätzen Sie für jeden Bereich ein, zu wie viel Prozent er aktuell erfüllt ist. Malen Sie die Fläche im jeweiligen Feld entsprechend aus und schreiben Sie den Ist-Wert gerne nochmal daneben. Seien Sie ehrlich – diese Übung ist nur für Sie.

#### Schritt 2 – Zukunftsvision

Beschreiben Sie für jeden Bereich, wie er aussehen würde, wenn er zu 100 % erfüllt wäre. Werden Sie konkret: Was tun Sie regelmäßig? Woran wäre es erkennbar? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie das erreicht haben? Wer sind Sie dann?

#### Schritt 3 – Innere Haltung

Formulieren Sie eine bestärkende innere Haltung, die Ihnen hilft, genau dieses Leben zu gestalten. Fragen Sie sich: Wie darf ich über mich und das Leben denken, um genau das zu kreieren?

#### Schritt 4 – Fokus & Maßnahmen

Wählen Sie 1–2 Bereiche, auf die Sie sich im nächsten Monat konzentrieren. Leiten Sie daraus konkrete Schritte ab. Machen Sie zu Beginn jedes Monats einen Check-in: Wo stehe ich, was war hilfreich, worauf möchte ich mich im kommenden Monat bewusst fokussieren?

#### Erweiterung: Vision Board

Sie können Ihr Lebensrad auch in ein Vision Board umwandeln: Suchen Sie passende Fotos auf Pinterest oder schneiden Sie Bilder aus Zeitschriften aus und pinnen Sie diese auf eine große Pinnwand. Platzieren Sie Ihr Vision Board so, dass Sie es täglich sehen – und verbinden Sie sich bewusst mit Ihrem Zielbild, Ihrer inneren Haltung und Ihrer persönlichen Wachstumsreise.

