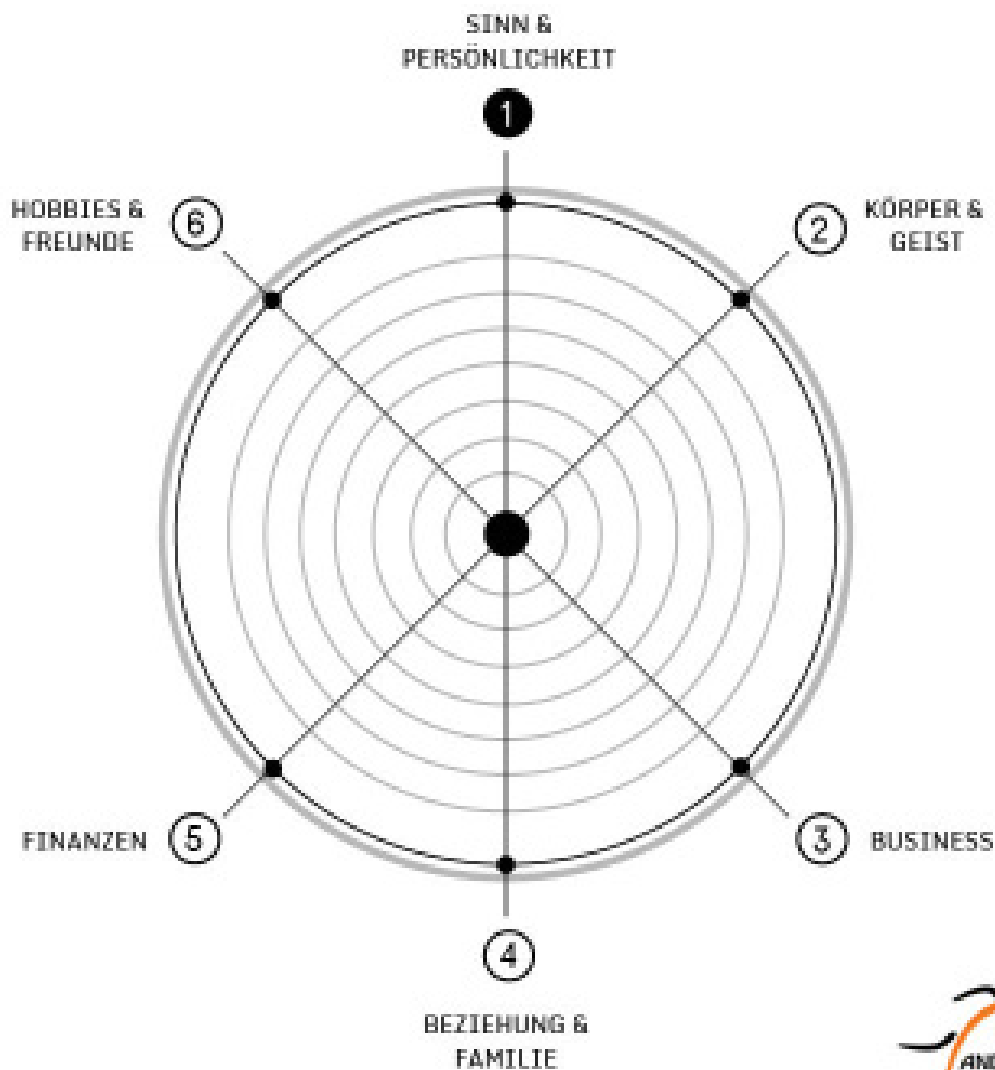


Dein Lebensrad

Die wenigsten Menschen wissen, wie zufrieden sie in den verschiedenen Lebensbereichen gerade sind.

Dort, wo Bewusstsein hinwandert, kann Klarheit entstehen, kannst du Änderungen vornehmen und auch entscheiden, was dir wichtig ist, was dir fehlt. Wirf doch einfach einmal einen Blick auf die Vorlage des Lebensrads.



Aufgabe – Wir werden uns über unsere Lebensbereiche bewusst:

1. Blatt ausdrucken
2. Zeichne auf allen sechs Linien der Lebensbereiche ein, wo du stehst!

Erklärung: "8" bedeutet hervorragend und "1" ganz schlecht. Mit "5" bist du in der oberen Hälfte und alles unter "4" in der unteren Hälfte.

Dein Lebensrad

Jeder Bereich kann die anderen Bereiche positiv oder negativ beeinflussen. Geht es einem Bereich besonders schlecht, zieht dieser Bereich meistens alle anderen etwas runter.

Beispiel 1:

Nehmen wir einmal an, du hast eine tolle Beziehung und einen tieferen Sinn für dein Leben, aber hast Schulden und fühlst dich total gestresst deswegen. Wie wirkt sich das auf die Lebensbereiche Beziehung und Sinn aus?

Beispiel 2:

Du hast alles Geld der Welt und weißt, was du täglich zu tun hast. Aber in deiner Beziehung funktioniert gerade gar nichts mehr richtig und es kostet dich richtig viel Kraft. Kannst du dann auch die anderen Lebensbereiche genießen?

Läuft es hingegen in einem Bereich unendlich gut, kann dir dieser Bereich helfen, alle anderen Bereiche zu befeuern, also auch zum Mitwachsen bringen oder dich zumindest von dem Schmerz in einem Bereich ablenken. Ablenken kann zeitweise gut sein, aber nicht auf Dauer.

Ganz besonders wichtig erachte ich Bereich "1" und "2", für mich die Basis für alle Bereiche. Wer war schon einmal richtig krank war oder eine tiefe Sinnkrise hatte, weiß wovon ich spreche.

Andererseits, kann tiefer Liebeskummer, auch einen vollkommen einnehmen, aber um dort weiterzukommen, hilft meist, die Reise zu sich selbst und dann eine gute Kommunikation. Leicht gesagt und ich weiß es ist überhaupt nicht leicht.

Langfristig soll dein Rad rollen, also ausgeglichen sein, also alles wachsen.