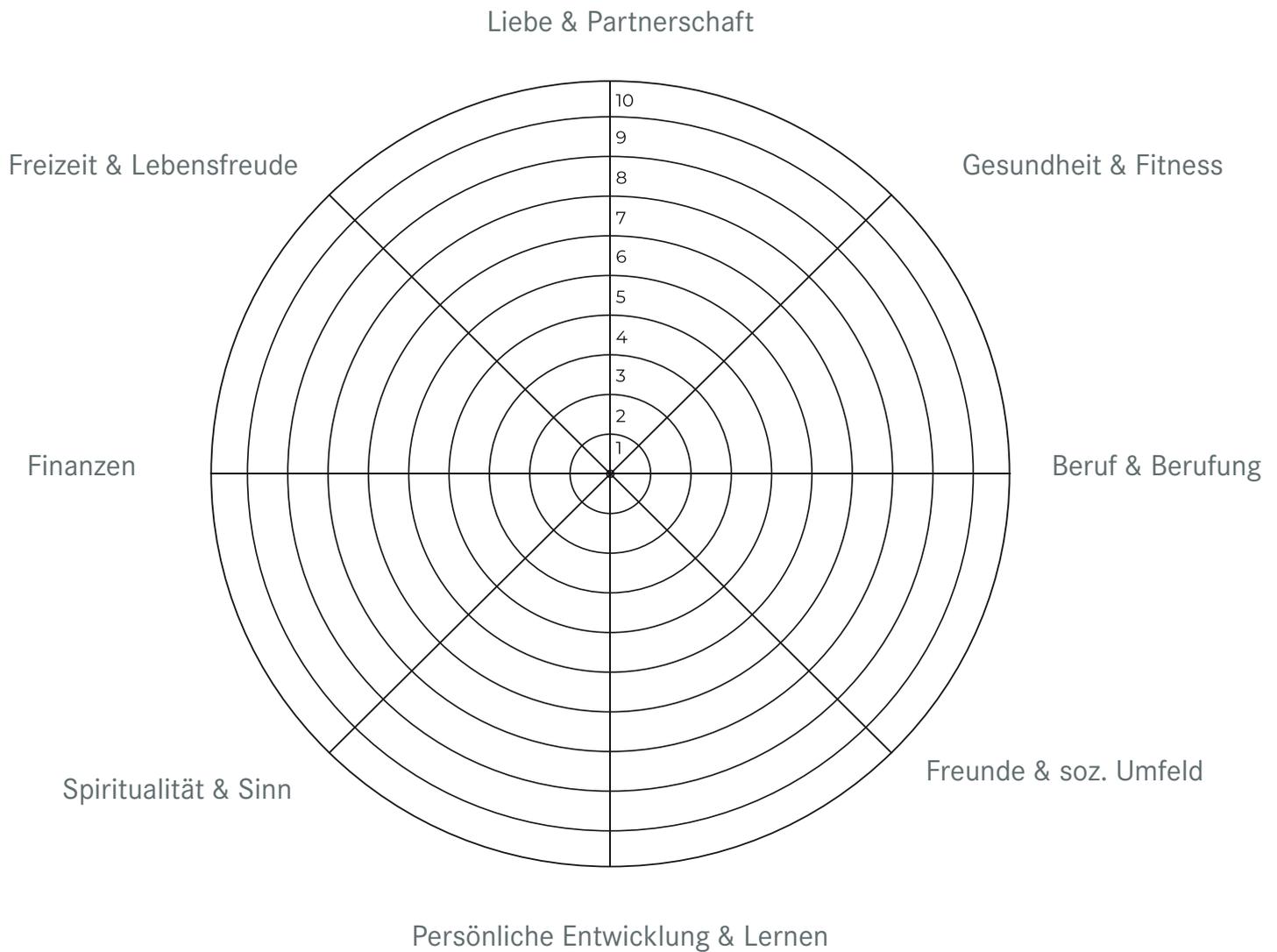


Lebensrad



Kategorien Bewertung:

0 = stimme nicht zu;

10 = stimme absolut zu

Gesundheit & Fitness

Wie gut Sorge ich aktuell für meinen Körper und mein seelisches Gleichgewicht? Bekomme ich genug Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung – und wie sehr fühlt sich mein Körper nach mir selbst an?

Beruf & Berufung

Erlebe ich Sinn in dem, was ich täglich tue? Fühle ich mich verbunden mit meiner Arbeit oder meinem Beitrag – oder ist da Leere, Stress oder Unklarheit?

Finanzen & materielle Sicherheit

Habe ich das Gefühl, mit Geld gut und bewusst umzugehen? Wie sehr erlebe ich finanzielle Freiheit, Überblick und Sicherheit – oder eher Druck, Unsicherheit oder Chaos?

Freizeit & Lebensfreude

Wie oft tue ich etwas nur für mich – ohne Ziel, nur aus Freude? Finde ich Raum für Genuss, Leichtigkeit, Abenteuer oder kreative Momente im Alltag?

Freunde & soziale Beziehungen

Wie nährend und ehrlich sind meine sozialen Kontakte? Gibt es Menschen, mit denen ich wirklich ich selbst sein kann – und nehme ich mir genug Zeit für sie?

Liebe & Partnerschaft

Fühle ich mich in meiner Partnerschaft (oder als Single) verbunden, gesehen und lebendig? Erlebe ich Liebe als etwas, das mir Kraft gibt – oder eher als Baustelle, Sehnsucht oder Leerstelle?

Persönliche Entwicklung & Lernen

Wachse ich innerlich? Lerne ich dazu, entwickle ich mich weiter – oder drehe ich mich eher im Kreis?

Spiritualität & Sinn

Bin ich verbunden mit etwas Größerem – sei es Glaube, Natur, innere Werte oder Lebensphilosophie? Fühle ich Tiefe, Vertrauen oder Richtung – oder fehlt mir genau das gerade?

Gesamtpunktzahl: _____



Aus dem Lebensrad Motivation ziehen

Ein IST-Zustand ist nur dann hilfreich, wenn er auch als Ausgangspunkt für Veränderung genutzt wird.

Tragen Sie auf dem gleichen Rad – gern mit einer zweiten Farbe – jene Werte ein, auf die Sie die einzelnen Lebensbereiche in Zukunft bringen möchten.

Natürlich könnten alle Punkte auf 10 gesetzt werden – das wäre das Ideal.

Doch denken Sie daran: Das Lebensrad ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion, kein Bewertungssystem. Je realistischer und ehrlicher Ihre Soll-Angaben sind, desto mehr Kraft entsteht daraus.

Überlegen Sie anschließend:

- Welche kleinen Schritte wären möglich, um in einem Bereich etwas zu verändern?
- Was wäre ein realistischer, guter nächster Schritt?

Verbinden Sie nun die neuen Punkte miteinander und lassen Sie Ihr persönliches Lebensrad auf sich wirken.

Geben Sie sich Zeit für die Reflexion. Vielleicht möchten Sie auch Prioritäten setzen: Was braucht zuerst Ihre Aufmerksamkeit?

So entsteht Klarheit – und oft auch neue Motivation für den nächsten Schritt.

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de

post@soham-beratung.de

0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.