

DAS LEBENSRAD

ist ein hilfreiches Coaching-Werkzeug, um persönliche oder berufliche Zufriedenheit und den aktuellen Stand in verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren. Dazu werden sowohl private als auch berufliche Bereiche visualisiert und jede Dimension wird dabei individuell bewertet.

ANLEITUNG ZUR NUTZUNG

Bewertung: Bewerten Sie jeden Bereich auf einer Skala von 0 % (gar nicht zufrieden) bis 100 % (vollkommen zufrieden), indem Sie Ihren aktuellen Stand einzeichnen.

Visualisierung: Sie hilft, auf einen Blick zu erkennen, wo Sie zufrieden sind und wo es Potenzial für Veränderung gibt. Sie macht Ihre Gefühle greifbar und bietet eine Grundlage für Reflexion und Zielsetzung.

Reflexion: Analysieren Sie das Ergebnis:

- In welchen Bereichen sind Sie bereits zufrieden?
- Wo möchten Sie Veränderungen vornehmen?
- Wie können Sie es schaffen, einen Bereich um 10 % zu erweitern?

Zielsetzung: Nutzen Sie das Lebensrad, um konkrete Schritte zu planen und Ziele für die Bereiche zu setzen, in denen Sie mehr Ausgewogenheit oder Zufriedenheit anstreben.



BEZIEHUNGEN

- Wenn ich Probleme habe oder mir Sorgen mache, habe ich Menschen in meinem Umfeld, mit denen ich offen und ohne Hemmungen reden kann.
- Meine privaten Beziehungen geben mir Kraft und zeichnen sich durch eine positive Dynamik aus, in der wir uns gegenseitig bereichern und ermutigen.
- Ich fühle mich von den Menschen in meinem privaten Umfeld verstanden und unterstützt.
- Ich fühle mich nicht alleine.
- Ich weiß, dass jemand für mich da ist, der mich unterstützt und zu mir hält, wenn ich einmal ernsthafte Probleme habe.

KÖRPERLICHER ZUSTAND

- Ich fühle mich wohl in meinem Körper.
- Ich ernähre mich gesund.
- Ich habe ausreichend Schlaf und bin selten müde.
- Ich bin in der Lage, mindestens 30 Minuten am Stück aktiv zu sein, ohne außer Atem zu geraten.
- Ich kann meine täglichen Aktivitäten problemlos ausführen (z. B. drei Etagen Treppen steigen).
- Meine Gelenke und Muskeln haben keine Schmerzen oder Beschwerden.
- Mein Gewicht und meine Körpermaße haben sich in den letzten 6 bis 12 Monaten nicht ungewöhnlich verändert.
- Ich bin selten krank oder erkältet.
- Ich bewege mich regelmäßig.

GEISTIGER ZUSTAND

- Ich fühle mich selten gestresst oder überwältigt.
- Ich kann gut durchschlafen und mache mir nachts keine Sorgen oder habe unangenehme Gedanken.
- Ich fühle mich selbstbestimmt und habe selten das Gefühl, Opfer äußerer Umstände zu sein.
- Ich kann meine Gedanken und Emotionen lenken und werde nicht von negativen Gefühlen und Gedanken wie Neid, Eifersucht oder Wut beherrscht.
- Ich brauche keine Medikamente oder Drogen wie Alkohol oder Zigaretten, um mich entspannen zu können.
- Ich bin häufig dankbar für das, was ich habe.
- Ich denke positiv über mich selbst und mein Leben.
- Ich habe Freude an den Aktivitäten und Beziehungen des Alltags.
- Ich denke selten: „Was wäre, wenn...?“

LEBENSSTANDARD

- Ich habe ein Zuhause, in dem ich mich geborgen und wohlfühle.
- Ich muss in den täglichen Dingen nicht über Geld nachdenken.
- Ich kann mir alles leisten, was ich zum Leben brauche.
- Meine Lebenssituation ermöglicht es mir, meine langfristigen Wünsche und Pläne zu verwirklichen.
- Ich fühle mich wohl in meiner Wohnumgebung.
- Ich habe die Möglichkeit, mir gelegentlich etwas Besonderes zu gönnen, wie Reisen, Hobbys oder Freizeitaktivitäten.

QUALITÄT DER ERFAHRUNGEN

- Ich verbringe meine Zeit mit Aktivitäten und Menschen, die mich erfüllen und inspirieren.
- Ich nutze meine Zeit bewusst und plane aktiv Pausen für Entspannung und Regeneration ein.
- Ich investiere Zeit in meine persönlichen Ziele und Interessen, um mich weiterzuentwickeln.
- Ich verbringe Zeit mit positiven, unterstützenden Menschen, anstatt mich mit negativen Einflüssen zu beschäftigen.
- Ich nehme mir genug Zeit für mich selbst, um meine Gedanken und Gefühle zu reflektieren und zu verarbeiten.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- Ich arbeite aktiv an meinen Stärken und Fähigkeiten, um mein Potenzial auszuschöpfen.
- Ich setze mir klare Ziele und habe einen Plan, wie ich diese umsetzen kann.
- Ich lerne regelmäßig Neues, um mich persönlich oder beruflich weiterzuentwickeln.
- Ich reflektiere über meine Erfahrungen und ziehe daraus Schlüsse für die Zukunft.
- Ich setze mich mit meinen Ängsten und Unsicherheiten auseinander, um daran zu wachsen.
- Ich hole mir Feedback von anderen ein, um blinde Flecken zu erkennen und mich zu verbessern.

FINANZIELLE BEDINGUNGEN

- Ich habe das Gefühl, für meine beruflichen Anstrengungen angemessen finanziell entlohnt zu werden.
- Ich kenne mich in Finanzangelegenheiten ausreichend aus oder habe einen Vermögensverwalter, dem ich sicher vertrauen kann.
- Ich muss mir keine Sorgen über meine Finanzen machen.
- Ich habe ausreichende Rücklagen oder Versicherungen für unerwartete Vorkommnisse oder Schicksalsschläge.
- Meine Finanzen sind geregelt – es gibt kein finanzielles Risiko, das mir signifikanten Schaden zufügen könnte.
- Ich habe volle Transparenz über meine Finanzen – ich weiß, wo Geld reinkommt und wofür ich Geld ausbebe.

ARBEITSBEDINGUNGEN UND UMFELD

- Ich arbeite in einem Unternehmen oder einer Organisation, mit der ich mich identifizieren kann und über die ich auch privat gerne spreche.
- Ich habe einen Job, der mich ausfüllt und in dem ich über die notwendigen Ressourcen und Kompetenzen verfüge.
- Ich rege mich selten über sinnlose Diskussionen oder Abstimmungsprozesse auf.
- Ich weiß genau, wofür ich verantwortlich bin und an welchen Zielen ich gemessen werde.
- Ich verfüge über eine technische Ausstattung und Infrastruktur, mit der ich gut arbeiten kann.

BERUFLICHE BEZIEHUNGEN

- Ich fühle mich von den Menschen, mit denen ich am meisten zusammenarbeite, wertgeschätzt und kann gut mit ihnen im Team zusammenarbeiten.
- Ich habe das Gefühl, ein wichtiges Mitglied einer starken Gemeinschaft zu sein.
- Ich werde fair behandelt.
- Zwischen mir und meinen engsten Mitarbeitenden herrschen Vertrauen und Eigenverantwortung.
- Meine beruflichen Beziehungen tragen zu einem positiven und produktiven Arbeitsklima bei.
- Mein Beitrag zum Unternehmen wird anerkannt und geschätzt.
- Es gibt ausreichend Möglichkeiten für den Austausch und die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten.

AUTONOMIE UND WIRKUNG

- Ich habe die Freiheit, meine Arbeitsabläufe und -methoden nach meinen Vorlieben und Stärken zu gestalten.
- Ich kann meine Ziele und Ideen umsetzen, ohne dass sie durch politische Agenden oder Hierarchien eingeschränkt werden.
- Mein Führungsstil und meine Entscheidungen werden von meinen Kolleginnen und Kollegen, Mitarbeitenden und Vorgesetzten respektiert und unterstützt.
- Ich erhalte positive Rückmeldungen für meine Leistungen von Menschen, deren Urteil mir wichtig ist.
- Ich bin in der Lage, meine Wirkung und Leistung in meiner Führungsrolle messbar zu machen.

ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN

- Ich habe das Gefühl, auf einem guten Weg zu sein und Fortschritte zu erzielen.
- Ich kenne die Werte, die mein Handeln lenken.
- Ich habe einen klaren Purpose in meiner Führungsrolle, der mich täglich motiviert.
- Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Ziele und Vorstellungen verwirklichen kann.
- Ich weiß, worauf es ankommt, um meine beruflichen Ziele erfolgreich umzusetzen.
- Ich lerne kontinuierlich und entwickle mich beständig weiter.
- Ich habe Klarheit darüber, in welchen Bereichen ich wachsen möchte und was ich damit bewirken kann.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- Ich priorisiere meine Aufgaben effektiv und widme meine Zeit den wichtigsten und dringlichsten Themen.
- Ich plane meinen Arbeitstag so, dass ich genügend Zeit für fokussiertes Arbeiten und die Bearbeitung von Unterbrechungen habe.
- Ich setze klare Grenzen, um meine Arbeitszeit vor unnötigen Ablenkungen zu schützen.
- Ich schaffe es, realistische Deadlines zu setzen und diese einzuhalten.
- Ich nutze Tools oder Methoden, um meine Aufgaben und Termine effizient zu organisieren.
- Ich nehme mir ausreichend Zeit für Reflexion und Planung, um langfristige Ziele zu verfolgen.
- Ich fühle mich selten gestresst oder überfordert.

MEIN ZIEL

WARUM DIESES ZIEL WICHTIG FÜR MICH IST

MEIN PLAN ZUR ZIELERREICHUNG



The diagram illustrates a journey towards a goal. It features a pink wavy line that starts at a low point on the left, rises to a peak, falls to a trough, rises to a higher peak, and finally curves upwards to end at a target icon (a bullseye with an arrow) in the top right corner. Along the path, there are three icons: a person crawling at the start, a person running in the middle, and the target icon at the end.

**LIVE-WEBINAR: ZIELMANAGEMENT - DAS JAHR MEINES LEBENS!
ERREICHEN SIE IHRE ZIELE 2025 ERFOLGREICH!**

Erfahren Sie am **Montag, den 13. Januar 2025, in unserem kostenlosen Live-Event**, wie Sie und Ihr Team durch effektives Zielmanagement langfristig erfolgreich bleiben.

Entdecken Sie praxisnahe Ansätze, um wirkungsvoll private und berufliche Ziele zu setzen, Fortschritte zu messen und auch bei komplexen Herausforderungen auf Kurs zu bleiben.

MELDEN SIE SICH JETZT AN!

