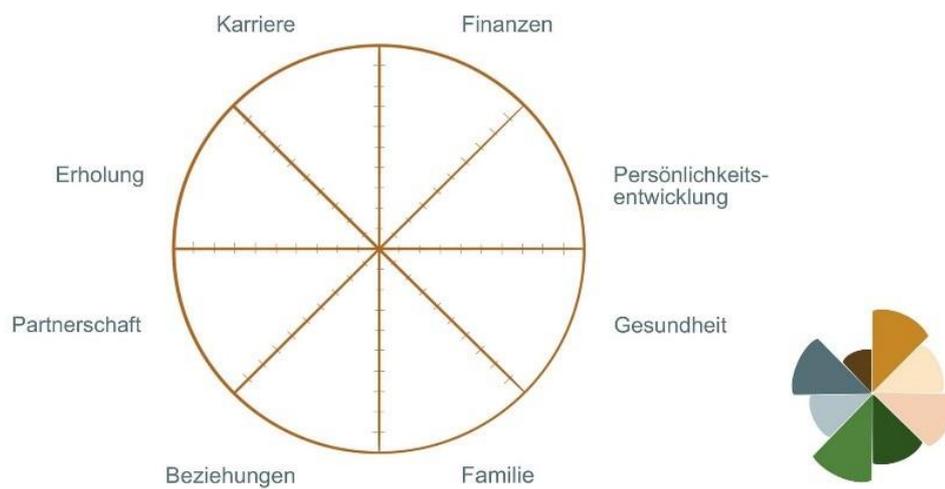


# *Mein Rad des Lebens*



[www.sharejoy.de](http://www.sharejoy.de)

1. Markiere auf dem Rad des Lebens, für jeden Bereich eine Zahl. Sie repräsentiert, wie zufrieden du mit diesem Bereich deines Lebens im Moment bist. Wobei 0 (die sich in der Mitte des Kreises befindet)- total unzufrieden und 10 (die sich am äußeren Rand des Kreises befindet) – sehr zufrieden bedeutet.



## 2. Schreibe auf, was du schon alles hast in jedem Bereich.



### Finanzen

• Nebenverdienste

---

---

---

---

---

• Selbstständigkeit

---

---

---

---

---

• Einkommen

---

---

---

---

---

• Einnahmen-Ausgaben-Optimierung

---

---

---

---

---







## Persönlichkeitsentwicklung

- Seminare

---

---

---

---

---

- Kurse

---

---

---

---

---

- Mentoren

---

---

---

---

---

- Bücher

---

---

---

---

---

- Trainings

---

---

---







## Gesundheit

• Körper

• Geist

• Belastungsfähigkeit

• Bewegungsfähigkeit

• Funktionsfähigkeit, Uneingeschränktheit







## Familie

- Familienmitglieder

- Wie sind meine Beziehungen zu den einzelnen

Familienmitgliedern?







## Beziehungen

• Welche Beziehungen habe ich außerhalb meiner Familie  
und Partnerschaft?

• Freunde

• Bekannte

• Kollegen



• Mentoren

---

---

---

---

• Mentees

---

---

---

---

• Geschäftspartner

---

---

---

---

• Wie sind diese Beziehungen?

---

---

---

---

---

---

---

---





## Romantische Beziehung / Partnerschaft

---

• Habe ich eine romantische Beziehung?

---

---

---

---

• Wie empfinde ich sie?

---

---

---

---

• Was bekomme ich in der Partnerschaft?

---

---

---

---

• Falls du nicht in einer Partnerschaft bist, wünschst du dir  
eine romantische Beziehung?

---

---

---

---

---

---

---

---











## Karriere

- *Schulabschluss*

---

---

---

---

---

- *Weiterbildungen*

---

---

---

---

---

- *Seminare*

---

---

---

---

---

- *Ausbildungen*

---

---

---

---

---

- *Studium*

---

---

---



---

---

• Nebenjobs, Ferienjobs

---

---

---

---

• Selbstständigkeit

---

---

---

---

• Praktika/ Berufserfahrung

---

---

---

---

• Netzwerk / Beziehungen

---

---

---

---

---



### **3. Schreibe auf, wie eine Zehn in jedem Bereich für dich aussehen würde. Je mehr Details, desto besser.**

Beispiel: Bereich: Beziehungen

Eine 10: Unterstützende Beziehungen, voller Verständnis, Liebe, Motivation.

In Realität: Ich habe 3 gute Freunde die ich regelmäßig sehe, wir unterhalten uns über alle Themen frei und ungezwungen. Mit einem Freund mache ich regelmäßig Sport. Wir motivieren uns gegenseitig neue Erfolge zu erzielen.

Ich habe einen Mentor gefunden, der mich herausfordert und motiviert. Ich bilde mich und entwickle mich persönlich weiter.

Gefühle: Ich fühle mich geborgen und verstanden mit meinen Freunden. Wir haben ähnlichen Sinn für Humor und ähnliche Interessen, deshalb ist es erholsam und lustig mit ihnen Zeit zu verbringen. Ich kann mich auf sie verlassen und sie sich auf mich ...

Ich mache nun endlich Sport, fühle mich fitter und gesünder. Ich fühle mich ausgeglichen, da ich mich nach der Arbeit mit neuer Energie aufladen kann und Leute um mich habe mit denen ich verschiedene Aktivitäten machen kann ...

Ich mache meine Arbeit konzentrierter und energetischer. Mein Chef ist zufriedener und behandelt mich besser. Das Unternehmen, in dem ich arbeite, macht mehr Umsatz ...

















