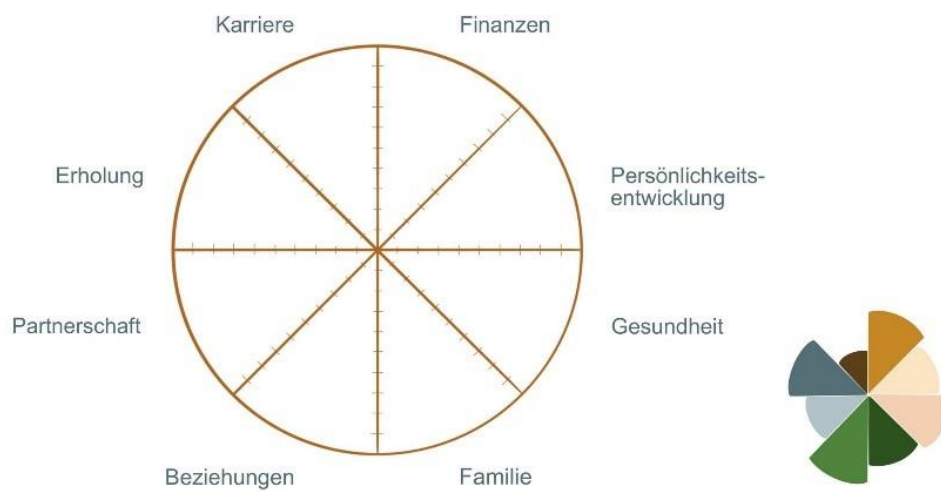


Mein Rad des Lebens



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



- *Fitness, Ernährung, Bewegung*



Familie

- Familienmitglieder

- Wie sind meine Beziehungen zu den einzelnen

Familienmitgliedern?



• Was bekomme (bekam) ich aus diesen Beziehungen?

Share Joy

Lebe deinen Traum



www.sharejoy.de



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?



- Was genau wünschst du dir?

(Unterstützung, Verständnis, Leidenschaft, Liebe ...)





Erholung

- *Zeit (Habe ich genug Zeit, um mich zu erholen?)*

- *Möglichkeiten (Habe ich genug Möglichkeiten, um mich zu erholen? Z. B. du erholst dich gut durch das Schwimmen*

– Gibt es genug Schwimmmöglichkeiten in deiner Umgebung und kannst du sie dir leisten?)



• Was mache ich um mich zu erholen?





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 ...





Gesundheit



 **Romantische Beziehung / Partnerschaft**

Share Joy

Lebe deinen Traum



www.sharejoy.de



Erholung



