



AW Andrea Weiss
COACH & CREATOR

WHEEL OF LIFE

WHEEL OF LIFE

Nur wenn wir wissen, wo wir hinwollen, können wir auch adäquate Entscheidungen treffen und unsere Lebensenergie entsprechend fokussieren.

Im ersten Schritt geht es jetzt darum zu schauen, wie du die einzelnen Lebensbereiche für dich bewertest.

Setze auf dem Lebensrad Deine Markierungen auf die entsprechende Punktezahl 0 ist ganz in der Mitte und dann geht es bis 10 hoch. Die 0 bzw. 1 steht für jeweiligen Bereich (1 = sehr unzufrieden / 10 = perfekt). Wenn alle Markierungen gesetzt sind, verbinde sie mit einer Linie.

Die folgende Aufstellung dient für dich zur Inspiration.

Definiere dein Traum-Leben in 8 Bereichen:

1. Gesundheit/Fitness/Vitalität
2. Wohlstand/finanzielle Freiheit/finanzielle Sicherheit
3. Partnerschaft/Familie
4. Spaß/Hobbies/Kreativität/Selbstverwirklichung
5. Freunde
6. Karriere/Beruf. Positionierung/Unternehmen
7. Soziales Engagement
8. Spirituelles & geistiges Wachstum

1. Gesundheit/Fitness/Vitalität

Wie ist es um deine Gesundheit/Fitness/Vitalität aktuell bestellt?

Welche Entwicklung wünschst du dir in 12 Monaten?

Schau bitte mal auf folgende Details:

- Haupt Gesundheits-Kennzahlen (Blutdruck, Cholesteroll, Blutzucker, usw.)
- Bestimmte Körper-Masse (Bauchumfang, Bizeps, usw.)
- Gewicht, BMI (Body Maß Index) Fettanteil
- Fähigkeit eine bestimmte Distanz zu laufen/Joggen
- Fähigkeit bestimmte Aktivitäten zu schaffen
- Stunden, die du schläfst

2. Wohlstand/finanzielle Freiheit/finanzielle Sicherheit

Wie bist du in diesem Bereich aktuell aufgestellt und welche Entwicklung wünschst du dir in den nächsten 12 Monaten?

Es ist Zeit, über dein Vermögen nachzudenken:

- Nettowert Kurzfrist-Vermögen (Bargeld, Bank, kurzfristig liquidierbare Güter)
- Wert Ihrer Anlagen (Aktien, Immobilien, Fonds, usw.)
- Lebensversicherungen, Altersvorsorge usw.
- Jahres-Einkommen,
- Eigenkapital Wohn-Immobilie
- Gesamt-Betrag Schulden

3. Partnerschaft/Familie

- Wie oft und wieviel Zeit willst du mit deinem Liebblingsmenschen/ deiner Familie verbringen?
- Magic-Moment Abend jede Woche/ 14 Tage (jeweils wechselnd organisiert)
- Welche Arten von Aktivitäten willst du gemeinsam wie oft gestalten?
- Wohin und wie oft willst du mit deinem Liebblingsmenschen/Familie in den Urlaub reisen?
- Wie möchtest du deinen Urlaub gestalten? (Aktivitäten)

4. Spaß/Hobbies/Kreativität/Selbstverwirklichung

- Tee-Pause/ frischen Salat selbst zubereiten Pause? Säfte?
- Power-Atmung?
- Massage einmal die Woche?
- Neues Hobby starten? (Flugschein, Tauchen, Sportart usw...)
- Zeit in der Natur verbringen? (Ski-Urlaub, Segeln, Rad fahren usw...)

5. Freunde

Freunde sind die Familie, die du dir aussuchst. Wenn deine Gesundheit, deine finanzielle Versorgung und deine Familie im grünen Bereich sind, ist es Zeit, Freundschaften zu pflegen und zu leben.

- Wie oft und wie viel Zeit verbringst du mit wichtigen Freunden?
- Welche Aktivitäten mit Freunden / neu starten?
- Möchtest du neue Freundschaften schließen?

6. Karriere/Beruf. Positionierung/Unternehmen

Wo stehst du jetzt? Bist du so wie es jetzt ist rundum zufrieden? Wo möchtest du ggf. hin, um auch diesen Bereich erfüllt zu Leben?

7. Soziales Engagement

Ein Zeichen wirklichen Erfolgs und Wohlstands ist es, wenn wir gesund und wohlhabend genug sind um – nachdem wir für unsere Familie/ Freunde gesorgt haben – noch Energie/Vermögen übrighaben, um anderen in der Gesellschaft, die nicht so glücklich sind wie wir, zu helfen.

- Welche Organisationen möchtest du unterstützen?
- Wie viel (%) deines Einkommens möchtest du spenden?
- Welchen Beitrag wird gemeinnützige Spende für andere Menschen bedeuten? (Schulbildung für arme Kinder, Augen-OP, Alte Menschen im Krankenhaus besuchen, usw.)
- Wie viel Zeit willst du ggf. in einen gesellschaftlichen Beitrag investieren?
- Welche Art von Engagement? (Tafel, kranke Kinder, Kinderlachen usw.)
- Was wird dein Zeit-Engagement für andere Menschen bedeuten?

8. Spirituelles & geistiges Wachstum

Wir sind spirituell Wesen in einem menschlichen Körper und je mehr wir unsere spirituelle Dimension leben und erfahren, umso mehr gedeiht auch unser menschliches Wohlfühlen.

- Wie oft und wie viel Zeit verbringst du in Meditation?
- Wie groß ist dein Vertrauen in deine spirituelle Führung und innere Stimme?
- Wie groß ist deine Liebe zu dir selbst? Deinem göttlichen Kern?
- Inwieweit hast du dein Energiefeld aktiviert/vergrößert?

Wenn alle Markierungen gesetzt sind und du die Linien verbunden hast, dann geh bitte noch einmal tiefer in die einzelnen Bereiche rein.

Schließ bitte für einen Moment die Augen. Stell dir jetzt bitte einmal vor, wie dein kommendes Jahr aussehen soll. In welchen Bereichen deines Lebens wünschst du dir Veränderung?

Ein ausgeglichenes zufriedenes Leben zu führen, bedeutet nicht, in jedem Lebensbereich volle 10 Punkte zu haben. Deine individuelle Lebensbalance hängt auch davon ab, wie du die Lebensbereiche priorisierst. Nimm dir Zeit dein Wheel of Life zu betrachten und festzulegen, welche Punktzahl in den verschiedenen Bereichen für dich erstrebenswert ist.

Trage die Punktzahl im Wheel auf Life ein und verbinde die einzelnen Bereiche. So hast du auch visuell einen guten Überblick. Du siehst auf einen Blick, wo du gerade stehst und wo du hin möchtest.

Im nächsten Schritt kannst du dir überlegen, was du tun möchtest, um die von dir erstrebenswerte Punktzahl zu erreichen.

Formuliere jeweils 1-3 Ziele für jeden Bereich und leite Maßnahmen und Gewohnheiten daraus ab, die du etablieren kannst, um deinem Zielzustand näher zu kommen. Ist dein Ziel beispielsweise fitter zu werden, könnte eine Gewohnheit sein, dreimal die Woche joggen zu gehen. Möchtest du dich persönlich weiterentwickeln, könnte eine Maßnahme sein, täglich eine Seite in einem relevanten Buch deiner Wahl zu lesen oder täglich 5 Minuten ein Dankbarkeitsjournal zu führen.

Achte darauf, dass deine Ziele SMART formuliert sind. Sie sollten also spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und zeitlich definiert sein.

Viel Freude bei der Umsetzung!