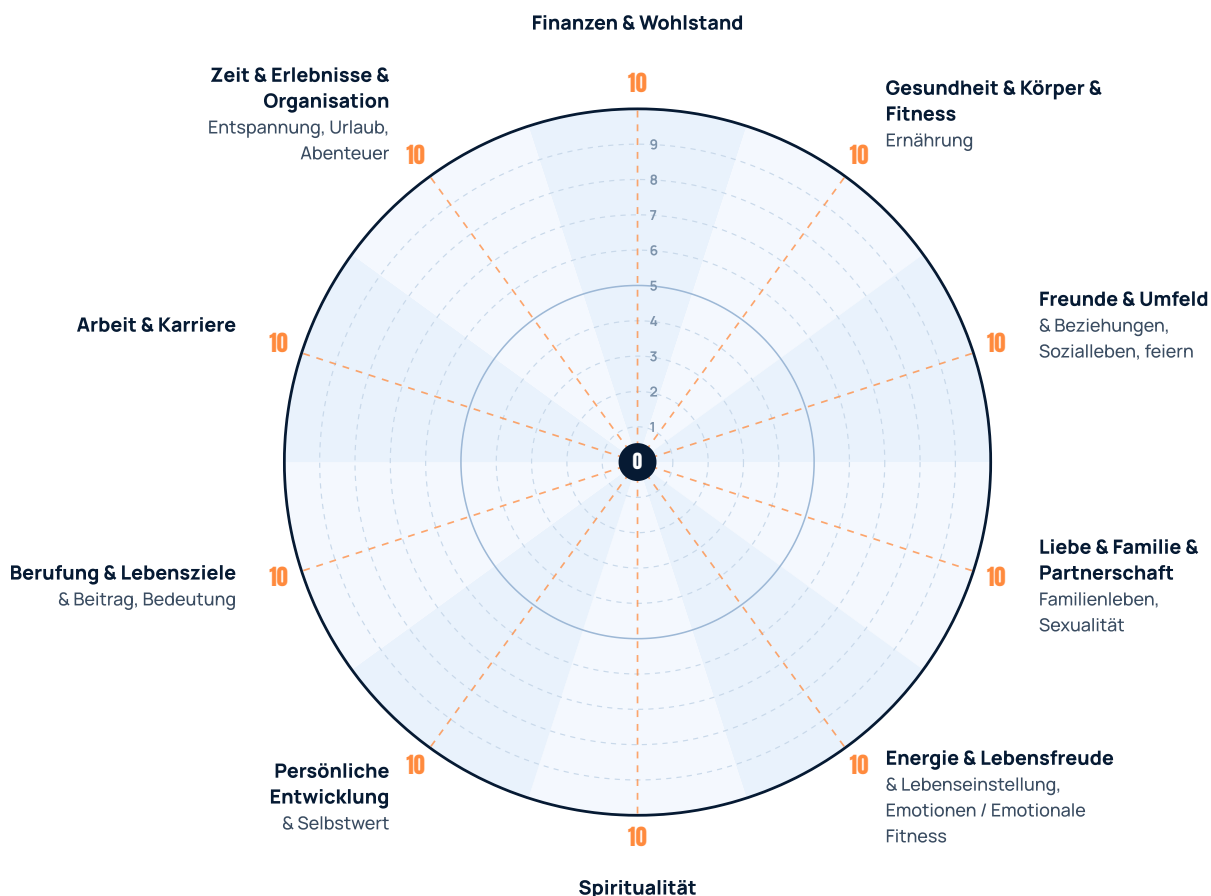


# RAD DES LEBENS

Deine persönliche Standortbestimmung in 10 Lebensbereichen.



**1**

**Bewerte deinen aktuellen Stand** im Rad des Lebens je Lebensbereich spontan mit einem Kreuz auf der Skala von 0-10. Wenn dir in einem Lebensbereich zu viele verschiedene Wörter sind, unterstreiche das Wort das dir am wichtigsten ist und bewerte dieses.

**2**

**Deine 10:** Dann schreibe in die folgenden Kästchen spontan die 2-4 wichtigsten Stichpunkte die für dich in eine 10 in dem Lebensbereich gehören. Und was ein möglicher nächster Schritt wäre oder was du evtl. loslassen darfst um in dem Bereich weiter zu kommen.

# DEINE 10

Je Lebensbereich: die 2-4 wichtigsten Stichpunkte für deine 10 – und dein nächster Schritt oder was du loslassen darfst.

**Zeit & Erlebnisse & Organisation** Entspannung,  
Urlaub, Abenteuer

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Liebe & Familie & Partnerschaft** Familienleben,  
Sexualität

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Freunde & Umfeld & Beziehungen**, Sozialleben,  
feiern

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Persönliche Entwicklung & Selbstwert**

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Spiritualität**

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Berufung & Lebensziele & Beitrag**, Bedeutung

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Energie & Lebensfreude & Lebenseinstellung**,  
Emotionen / Emotionale Fitness

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Gesundheit & Körper & Fitness** Ernährung

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Arbeit & Karriere**

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....

**Finanzen & Wohlstand**

Meine 10:

.....

Nächster Schritt / Loslassen:

.....