

Was ist überhaupt los?

Du bist hier, weil du sehr wahrscheinlich unbewusst spürst, dass etwas in deinem Leben verändert werden möchte, aber du kannst nicht greifen worum es geht.

Wahrscheinlich hast du ein latentes Gefühl der Unzufriedenheit und weißt gar nicht, woher das kommt.

Denn eigentlich geht es dir soweit gut und verglichen mit vielen anderen Menschen auf der Welt sowieso.

Es gibt also keinen Grund für deine Unzufriedenheit...

... und doch bist du es.

Du befindest dich wahrscheinlich auf der Suche nach deinem ureigensten Wesenskern, unter all den Schichten der Anpasstheit.

Diese Suche begleitet uns alle - unterschiedlich bewusst - unser gesamtes Leben.

Test

Finde hier ein paar Fragen die dir helfen herauszufinden, wo du dich eingeengt fühlst:

- ☐ Würdest du gerne die Uhr zurück drehen?
- ☐ Zweifelst du an deinen bisherigen Entscheidungen?
- ☐ Hast du Angst, dass die Höhepunkte deines Lebens bereits vorbei sind?
- ☐ Hast du Angst, dass alles vorbei ist und du keine Chance mehr zur Umkehr hast?
- ☐ Hast du das Gefühl, du hast die in den letzten Jahren soviel aufgebaut, dass du nicht mehr einreißen kannst?
- ☐ Hast du gesundheitliche Probleme, die immer mehr zu deinem Zentrum werden?
- ☐ Hast du den Wunsch einfach zu gehen und alle Brücken hinter dir niederzureißen?
- ☐ Fühlst du dich gefangen in deiner Situation?
- ☐ Hast du das Gefühl der Orientierungslosigkeit?
- ☐ Hast du das Gefühl weitermachen zu müssen, weil du keine Alternativen siehst?
- ☐ Machst du einfach nur weiter, weil das Geld das du verdienst so gut ist?
- ☐ Machst du einfach nur weiter, weil du das Gefühl nach Sicherheit hast?
- ☐ Würdest du dich gerne beruflich neu orientieren, aber du traust dich nicht, weil es zu spät ist?
- ☐ Fragst du dich manchmal, wozu die ganze Mühe weil es ja doch nichts ändern würde?
- ☐ ...

Welcher Lebensbereich ist betroffen?

Um herauszufinden, welche Lebensbereiche betroffen sind, kann das Ausfüllen eines Lebensrads Klarheit schaffen.

Denn bei jedem Menschen geht es um die eigene, individuelle Situation.

Bei der einen Person geht es um die Partnerschaft, bei der anderen die Arbeit. Dann wiederum gibt es Menschen die Sorge um die Finanzen haben, andere sind krank oder machen sich Sorgen um Nahestehende und so weiter.

Das Lebensrad umfasst folgende Themenbereiche, um die es eigentlich in unseren Leben immer geht:

- Liebe & Partnerschaft
- Familie
- Freunde & Beziehungen
- Gesundheit
- Finanzen
- Beruf & Karriere
- Persönliche Entwicklung & Spiritualität
- Freizeit, Hobby & Spaß

Also auf zum Lebensrad, es gibt dir erste Anzeichen, in welchen Bereichen du dir unbewusst Veränderungen wünschst.

Und einen Apell hier, wenn du krank bist gehst du zum Arzt, wenn du ein Kredit benötigst, gehst du zur Bank. Wenn du in einer Lebenskrise steckst, dann erlaube dir bitte auch hier nach Hilfe anzunehmen. Das schöne ist, du kannst dir einen Coach suchen, einen Selbsthilfe-Coaching Kurs buchen und/oder mit einer Coaching Gruppe arbeiten.

Es gibt eine Fülle an Optionen.

Dein Lebensrad

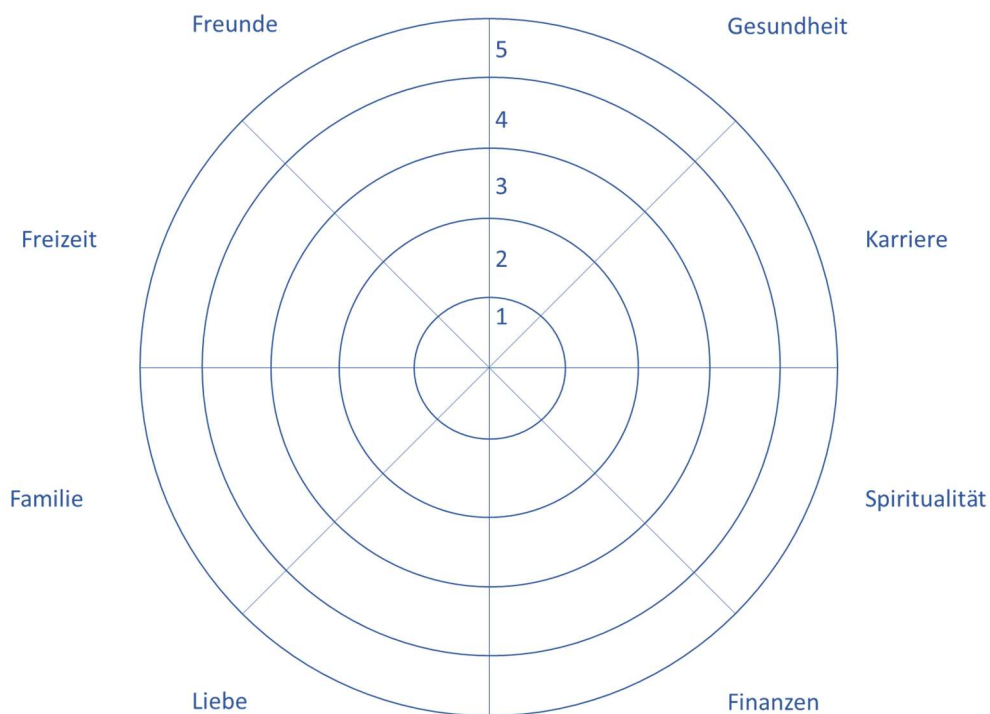
Nehme das Lebensrad und fülle es für dich aus.

1 steht für geringe Zufriedenheit und 5 für höchste Zufriedenheit.

Setze dich nicht unter Druck, kein Mensch hat immer und zu jederzeit überall eine 5. Das Leben ist im Fluss und immer wenn du einen gewissen Grad an Zufriedenheit erreicht hast, sei dir gewiss, geht es weiter.

Das Lebensrad kann man immer und immer wieder wiederholen, denn das Leben ist unbeständig und hast du ein Ziel erreicht, kommt schon die nächste Aufgabe.

Das tröstliche dabei ist, das ist der Lauf des Lebens. 😊



Wichtiger Hinweis:

Es gibt Situationen im Leben bei denen es Sinn macht, oder sogar notwendig ist, einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

An dieser Stelle mein Appell an dich, mache das!

Scheue dich niemals professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es ist dein Leben!

Heutzutage nehmen diese Unterstützung immer mehr Menschen in Anspruch.

Diesen Schritt zu gehen ist weise und mutig!