

Bestandsaufnahme mit dem Lebensrad

Wir Menschen sind auf Expansion ausgerichtet. Wir möchten immer weiter wachsen. Das geht soweit, dass es Menschen gibt, die in den Weltall fliegen und an Marsmissionen arbeiten. Menschen erkunden und erforschen die Welt, immer mit dem Ziel des Wachstums und der Expansion.

Dieses Wachstum ist in uns allen angelegt und darum streben wir immer nach mehr. Auch wenn wir eigentlich scheinbar alles haben, und im Vergleich zu so vielen anderen Menschen auf der Welt sowieso, hast du dein eigenes Recht auf Expansion, wie jeder einzelne Mensch auf dieser Welt.

Darum darfst du es zulassen, wenn du nach mehr strebst.
Du darfst es zulassen, wenn du dich unzufrieden oder unausgeglichen fühlen solltest.

Das Leben ist die stetige Suche nach dem eigenen Ich, dem ureigensten Wesenskern, der unter vielen Schichten unbewusst verborgen liegt.

Wie ein Schatz möchte es geborgen werden.
Bist du bereit?

Wegdrücken hilft übrigens nicht, denn Probleme verschwinden niemals von alleine, sie haben eher die Angewohnheit größer zu werden und immer schwieriger zu bewältigen.

1. Der erste Schritt ist meistens der schwerste. Etwas zu erkennen und zuzulassen ist bereits deine erste Leistung, dazu zolle ich dir großen Beifall.
2. Im zweiten Schritt geht es darum herauszufinden, wo dieses Gefühl der Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit herrührt.
 - Wo genau fehlt dir was?
 - Wo bist du nicht mehr zufrieden mit dem, was du hast?
 - Wo spürst du deine Sehnsucht nach mehr?
3. Im dritten Schritt kannst du dich aufmachen, dein Thema anzugehen und es in die Lösung zu bringen.

Das Lebensrad

Die Methode vom Lebensrad kann dir dabei helfen, eine neutrale Bestandsaufnahme zu machen. Es kann dir aufzeigen, wie du deine aktuelle Lebenssituation in den einzelnen Lebensgebieten empfindest. Denn wir alle haben blinde Flecken.

Bei jedem Menschen geht es um die gleichen Lebensgebiete, nur in individueller Ausprägung, denn jeder von uns hat eine eigene, individuelle Situation.

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

Meine Methode vom Lebensrad umfasst folgende zehn Themenbereiche:

- Gesundheit
- Sichtbarkeit & Selbstwert
- Familie
- Partnerschaft & Sexualität
- Freunde & Netzwerk
- Job & Karriere
- Finanzen
- Freizeit, Hobby & Spaß
- Berufung
- Persönliche Weiterentwicklung

Beim Ausfüllen steht die 8 für eine Lebenssituation, mit der du derzeit sehr zufrieden bist und die 1 für eine, mit der du derzeit äußerst unzufrieden bist.

Wenn du dich aufmachst das Lebensrad auszufüllen, sei ehrlich zu dir selbst. Denke beim Ausfüllen nicht groß darüber nach, sondern antworte spontan.

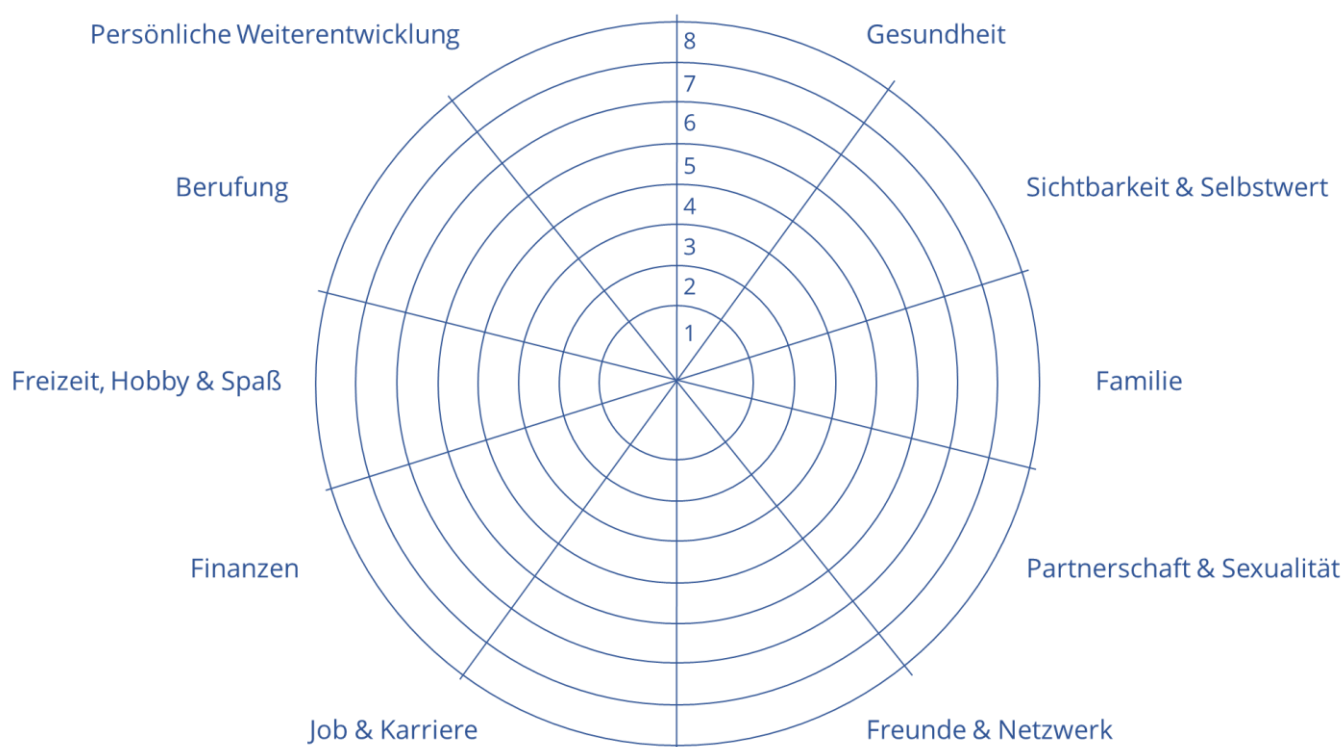
Wenn du bei einem Lebensbereich zögerst oder dich schwer tust, ist auch das schon eine Aussage, nämlich das du dir unsicher bist. Denn beim Ausfüllen kommen oft Themen an die Oberfläche, die uns nicht wirklich bewusst sind.

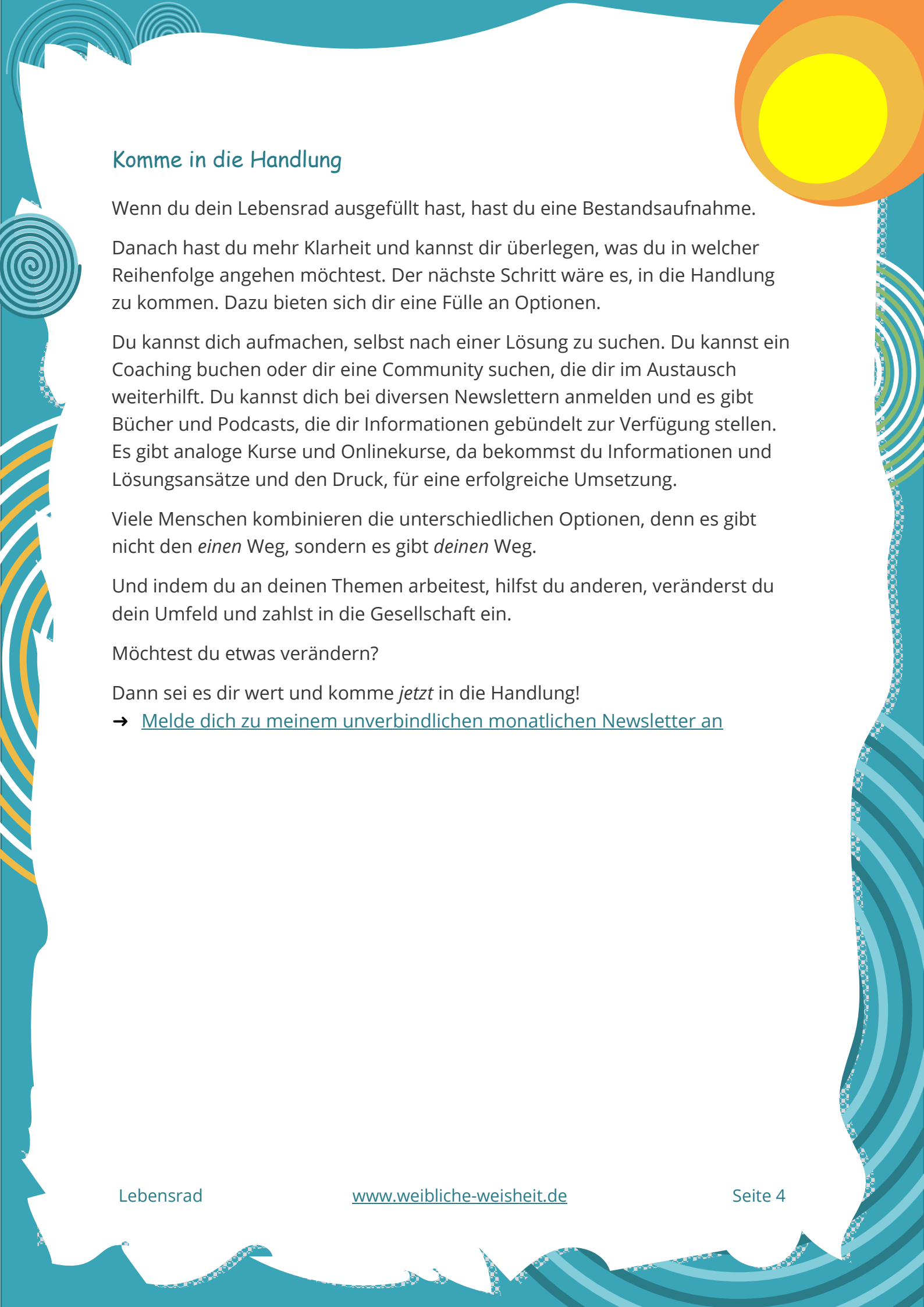
Dein Lebensrad

Wenn du das Lebensrad ausfüllst füge ein Datum hinzu und lege es ab.
Es lohnt sich das Lebensrad immer wieder neu auszufüllen, denn so kannst du auch den Stand deiner Entwicklung verfolgen.

Name:

Datum:





Komme in die Handlung

Wenn du dein Lebensrad ausgefüllt hast, hast du eine Bestandsaufnahme.

Danach hast du mehr Klarheit und kannst dir überlegen, was du in welcher Reihenfolge angehen möchtest. Der nächste Schritt wäre es, in die Handlung zu kommen. Dazu bieten sich dir eine Fülle an Optionen.

Du kannst dich aufmachen, selbst nach einer Lösung zu suchen. Du kannst ein Coaching buchen oder dir eine Community suchen, die dir im Austausch weiterhilft. Du kannst dich bei diversen Newslettern anmelden und es gibt Bücher und Podcasts, die dir Informationen gebündelt zur Verfügung stellen. Es gibt analoge Kurse und Onlinekurse, da bekommst du Informationen und Lösungsansätze und den Druck, für eine erfolgreiche Umsetzung.

Viele Menschen kombinieren die unterschiedlichen Optionen, denn es gibt nicht den *einen* Weg, sondern es gibt *deinen* Weg.

Und indem du an deinen Themen arbeitest, hilfst du anderen, veränderst du dein Umfeld und zahlst in die Gesellschaft ein.

Möchtest du etwas verändern?

Dann sei es dir wert und komme *jetzt* in die Handlung!

→ [Melde dich zu meinem unverbindlichen monatlichen Newsletter an](#)