

Das Lebensrad zeigt grafisch übersichtlich auf, wo das Leben außer Balance geraten ist. Kommt einem Aspekt zu viel Aufmerksamkeit und Energie zu, so sind andere Teile in der Regel vernachlässigt. Der Sinn dieses Werkzeugs: Stets alle wichtigen Kategorien und ihren Status quo im Auge zu haben (=IST-Zustand), um in der Folge dort, wo Ungleichgewicht herrscht, rechtzeitig erforderliche Korrekturen vornehmen und wieder für Ausgleich sorgen zu können (=SOLL-Zustand). Es unterstützt außerdem dabei, Prioritäten zu setzen und persönliche Ziele zu definieren. Zufriedenheit, Glück, Erfolg... werden auf diesem Weg leicht(er) erreicht.



Das Lebensrad weist über die bekannte *Work-Life-Balance*, die Ausgeglichenheit von Arbeits- und Privatleben hinaus. Weil es zusätzlich in die Tiefe geht, indem es zahlreiche innere Faktoren berücksichtigt.

## Die PRAKTISCHE Anwendung des Lebensrades

### 1. Drucken Sie die Vorlage aus.

Entweder a) die bereits mit zwölf Bereichen vordefinierte Fassung oder b) die Blankoversion, in die Sie selbst definierte Kategorien eintragen, die Sie näher betrachten und bewerten wollen (es müssen auch nicht zwingend zwölf an der Zahl sein).

### 2. Bestimmen Sie auf der Skala von 1 - 10 den aktuellen Grad Ihrer Zufriedenheit für jeden Bereich und markieren Sie ihn am entsprechenden Punkt im Lebensrad.

Stellen Sie sich dazu u.a. folgende Fragen:

- Wie viel Qualität ist für mich in dieser Kategorie spürbar vorhanden?
- Wie hoch ist meine Zufriedenheit in diesem Lebensbereich im Moment?
- Wünsche ich mir in dieser Kategorie eine Verbesserung oder kann der Status quo so bleiben, wie er ist?
- Wie viel Energie/Zeit/Acht- und Aufmerksamkeit nimmt jeder Lebensbereich ein? Ist dies zu wenig? Gerade richtig? Zu viel?
- Welche Intensität, wie viel Energie investiere ich in diesen Lebensbereich? Ist dies zu wenig? Gerade richtig? Zu viel?
- Wie viel Intensität und Energie ziehe ich aus diesem Bereich?
- Lebe ich in diesem Bereich nach meinen Vorstellungen? etc.

Die Bewertungsskala von 0 - 10: Die „0“ im Zentrum Ihres Lebensrads = **völlig unzufrieden/untragbar**; der Mittelwert „5“ = „geht so/neutral“; die „10“ im äußersten Kreis = **zu 100% zufrieden/phänomenal**.

### 3. Malen Sie den markierten Bereich färbig aus.

Füllen Sie jeden Bereich von 0 bis zu Ihrer markierten Zahl von innen nach außen mit Farbe. Sobald Sie alle Felder auf diese Weise bearbeitet haben, betrachten Sie das Gesamtergebnis. Ist es eine „runde“ Sache? Wo gibt es starke Ausschläge - nach unten wie nach oben?

### 4. Interpretieren Sie Ihr Ergebnis - mit Kopf UND Herz:



Sie haben die Bewertung für die Zufriedenheit in jeder Ihrer Kategorien abgegeben. Nun können Sie sich das Gesamtbild im Detail ansehen:

#### **Punktzahl für Zufriedenheit zwischen 8 und 10:**

In diesem Bereich sind Sie sehr bis rundum zufrieden. Überlegen Sie sich, wie Sie den aktuellen Grad an Zufriedenheit in diesem Bereich stabilisieren und halten bzw. sogar noch ein wenig steigern können.

#### **Punktzahl für Zufriedenheit zwischen 5 und 7:**

In diesem Bereich sind Sie mehr oder weniger zufrieden. Es besteht deutlich Luft nach oben, um den Grad der persönlichen Zufriedenheit weiter zu entwickeln und zu verbessern.

#### **Punktzahl für Zufriedenheit zwischen 0 und 4:**

In diesem Bereich sind Sie überhaupt nicht zufrieden. Es besteht akuter Handlungsbedarf, um den Wert wesentlich und dauerhaft auf ein höheres Level zu bringen.



Es ist nicht schwer, in einem einzelnen Bereich zu 100% Zufriedenheit zu erreichen. Allerdings geht es nicht um Punktuell, sondern um Balance im Gesamtbild.

Insbesondere die niedrigen Punktzahlen in Ihrem persönlichen Lebensrad geben Ihnen nun - „bunt auf weiß“ - die Chance, sich intensiv auf jene Lebensbereiche zu fokussieren, die Sie bisher entweder vernachlässigt oder überhaupt ausgeblendet haben. Folgende Fragen können dabei sehr hilfreich sein:

- Welcher Kategorie sollte ich mich zuerst widmen? (Hinweis: Je größer der Widerstand, desto wichtiger das Thema!)
- Warum habe ich in dieser Kategorie so wenig Punkte vergeben?
- Wie hoch wäre mein gewünschter/idealer Wert in diesem Bereich?
- Wie viel Zeit und Energie investiere ich künftig in diese Kategorie?
- Welche Punktzahl möchte ich in dieser Kategorie in den nächsten Wochen, in einem, zwei, drei Monaten, in einem halben oder ganzen Jahr erreichen?

### 5. Die Frage: „Wo möchte ich hin, was ist mein Ziel?“

Der **Ist-Zustand** liegt nun - farbig markiert - übersichtlich vor Ihnen. Sie widmen sich nun dem **Soll-Zustand**. Wo besteht (akuter) Handlungsbedarf? Welche Punktzahl möchten Sie in den einzelnen Bereichen erzielen? Markieren Sie den gewünschten Wert mit einer anderen Farbe und malen Sie die Differenz in dieser Farbe aus.

## 6. Werden Sie aktiv, gehen Sie in die Umsetzung!

Überlegen Sie sich Möglichkeiten und definieren Sie konkrete Schritte, wie Sie die gewünschten Punktzahl in Zukunft erreichen werden. Dort, wo Ist- und Ziel-Zustand - „bunt auf weiß“ - am weitesten auseinander liegen, liegt das größte Veränderungspotenzial. Um in die Umsetzung zu kommen, sind folgende Fragen hilfreich:

- Lohnt sich mein Ziel? Will ich die Veränderung wirklich? **Wirklich** wirklich?
- Auf einer Skala von 0 - 10: Wie hoch ist meine Motivation loszulegen? Jetzt gleich oder später? Falls später, warum nicht sofort?
- Ist mein Ziel SMART: **S**pezifisch-**M**essbar-**A**kzeptiert-**R**ealistisch-**T**erminiert?
- Was wird mein 1.Schritt sein?
- Was ist nötig, um eine merkbare Verbesserung zu erreichen?
- Wie sehen meine Teil-/Zwischen-/Etappenziele aus?
- Über welche Möglichkeiten, Talente, Fähigkeiten, Kenntnisse, Ressourcen, Erfahrungen aus der Vergangenheit etc. verfüge ich? Was/wen brauche ich zusätzlich an Unterstützung?
- Wodurch/woran werde ich zuerst merken, wenn sich meine Zufriedenheit dem Soll-Zustand annähert?
- Woran werde ich, woran wird mein Umfeld merken, dass ich zufriedener bin?



Ich wünsche Ihnen jede Menge (neue) Erkenntnisse und viel Erfolg bei der wesentlichen Verbesserung bzw. Optimierung einzelner Lebensbereiche.

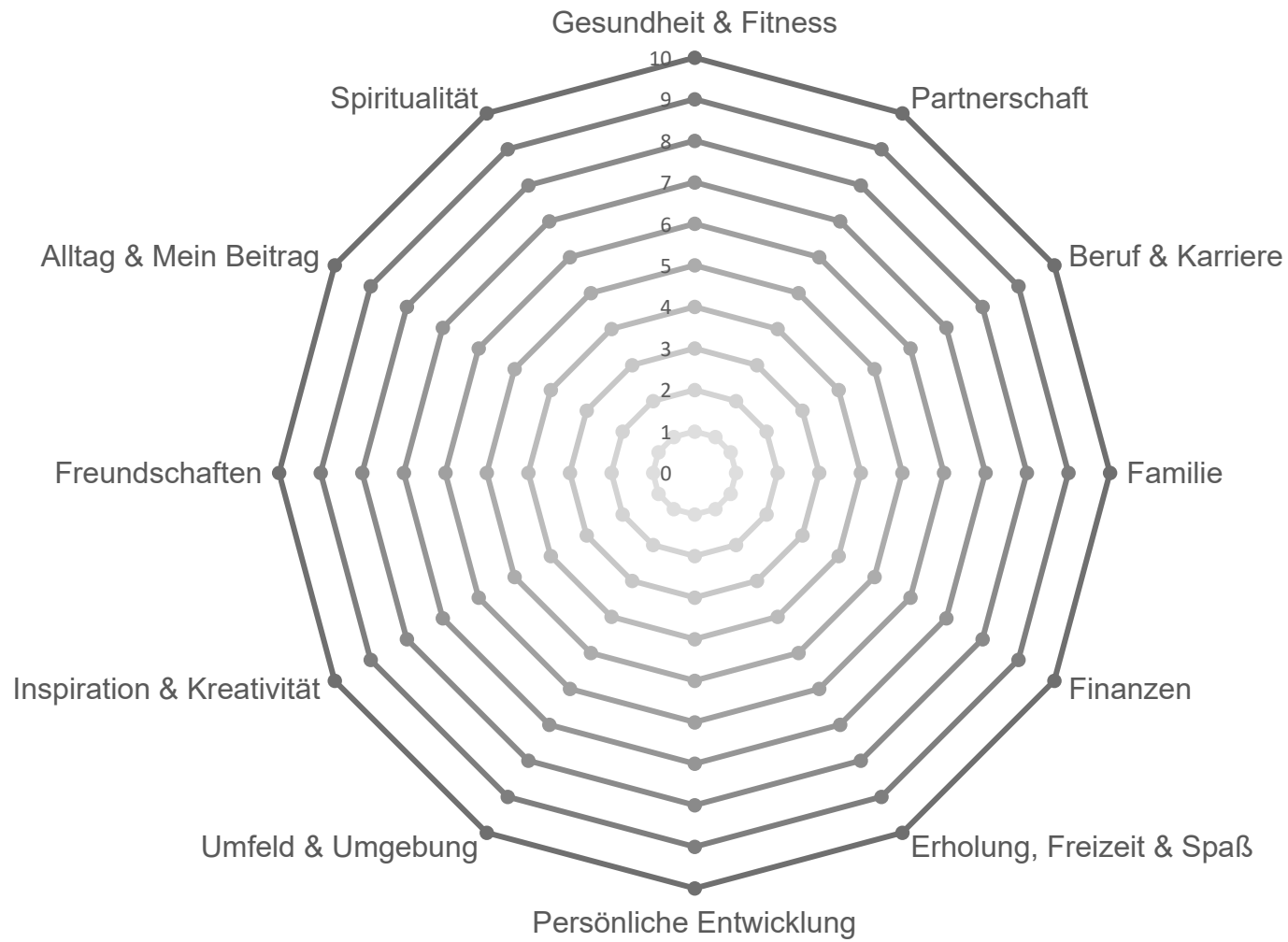
Herzlichst,

*Martin Tockner*

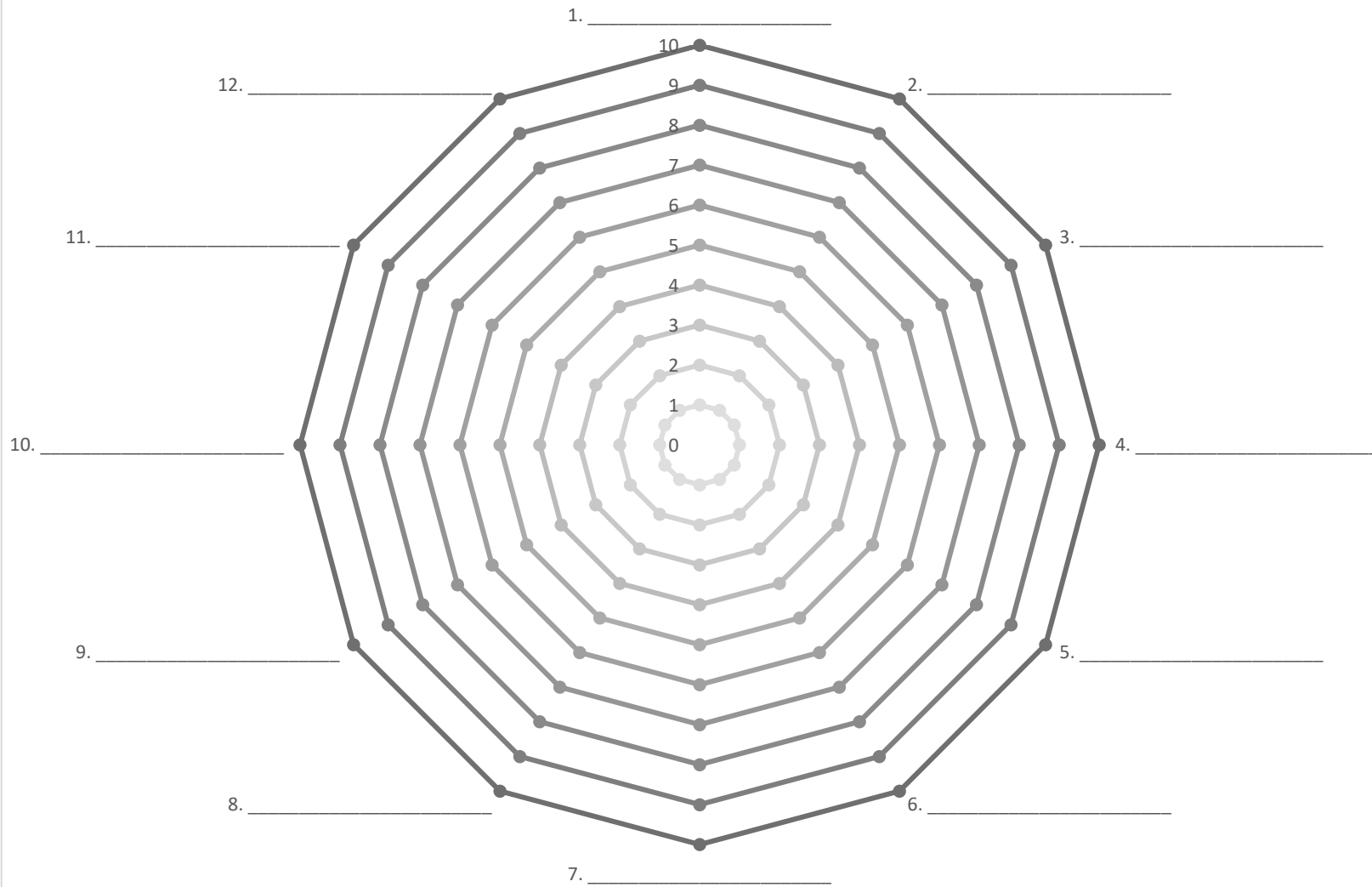
P.S.: „**Wo ich bin, will ich sein.**“ (Jens Corssen) - Sonst wäre ich ja nicht an diesem Ort bzw. Punkt meines Lebens. Klingt irgendwie ziemlich logisch, oder? Ein ergänzender Denkanstoß, ideal zum Thema passend...

Impressum/Für den Inhalt verantwortlich/Copyright:  
Martin Tockner - Energetik, Hypnose & Mentaltraining - Griesmayrstraße 19/14 - 4040 Linz -  
www.tockner.at - praxis@tockner.at - 0681/81 67 84 94 - Newsletter 2/2020  
Meine Bücher „**SCHLUSSLÄUFER**“ und „**land.einwärts**“ finden Sie unter [www.schlussläufer.at](http://www.schlussläufer.at)

# Mein Lebensrad



# Mein Lebensrad (blanko)



Beispiel: Rosa = IST-Zustand / Grün = SOLL-Zustand mit Veränderungswunsch & Handlungsbedarf

## Mein Lebensrad

