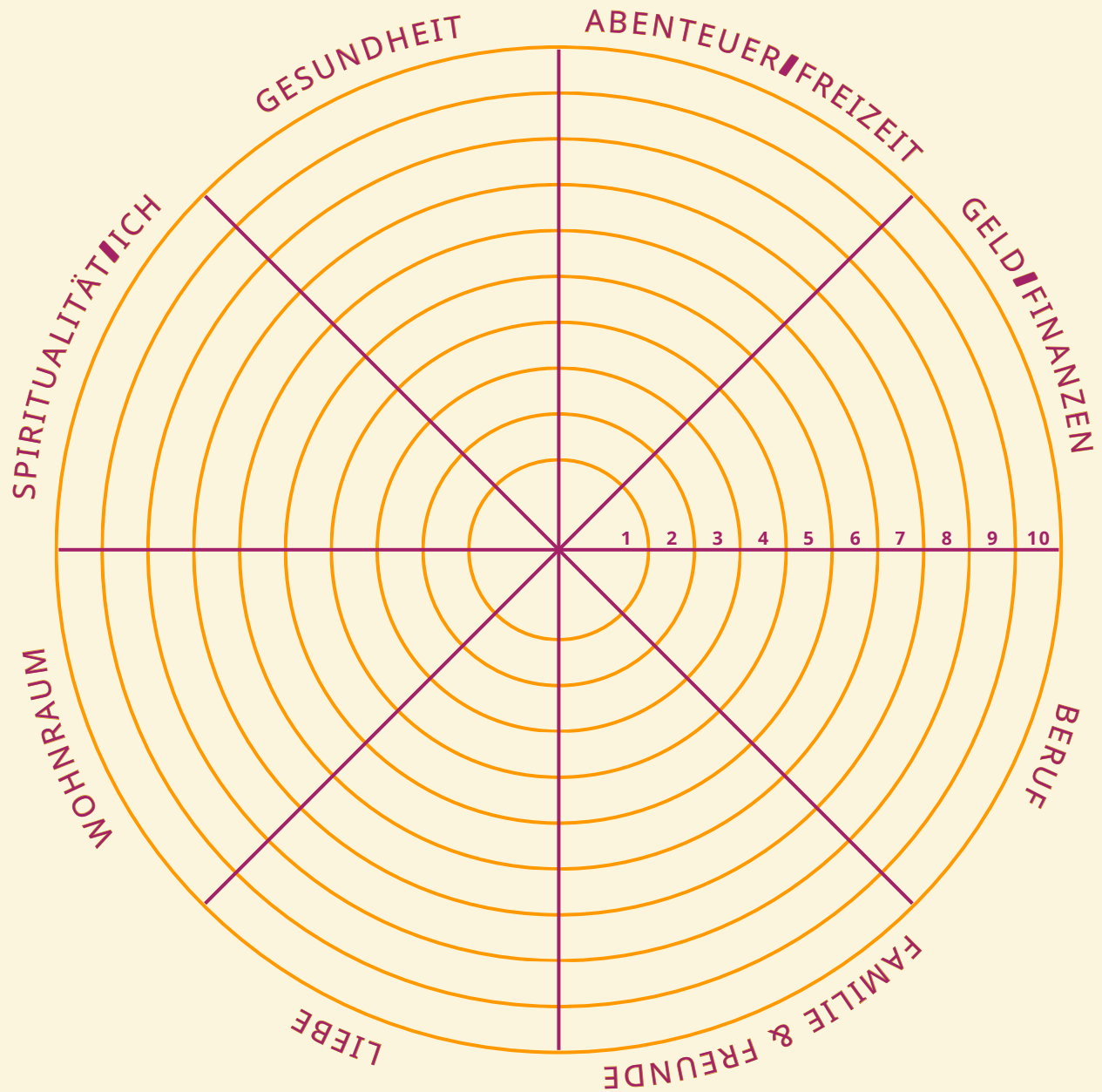


LEBENSRAD

Kraftvolles Tool um einen guten
Überblick über dein Leben zu
bekommen und positive Ziele zu
setzen.

Mag^a. Alexandra Lang

LEBENSRAD



Mag^a Alexandra Lang

SCHRITT 1

- Fühle in dich hinein. Wie ERFÜLLT bist du momentan im jeweiligen Lebensbereich, wie sehr entspricht es dem, was und wie du leben möchtest. Male die Felder von 1-10 (10-100%) aus. Wenn du einen Bereich vollständig ausmalst bedeutet das, dass du zu 100% zufrieden bist. Hilfestellung was zu den jeweiligen Bereichen gehört bzw. wie ich sie verstehe - du darfst sie natürlich auch vollkommen frei für dich bewerten, findest du auf den nächsten zwei Seiten.
- BETRACHTE dein Lebensrad und lass es wirken. In welchen Bereichen lebst du bereits 70%, 80%, 90% oder 100%? Nimm wahr, dass dies bereits wirklich besonders ist.
- Fühle in dich hinein. Was hast du getan, gedacht, welche Entscheidungen hast du getroffen, damit die jeweiligen Bereiche bereits so erfüllt sind?
- Im nächsten Schritt schau dir an, in welchen Bereichen du niedrigere Bewertungen hast. Wie sieht es in diesen Bereichen gerade aus in deinem Leben? Welche Gedanken, Entscheidungen, Handlungen oder auch Lebensereignisse haben dazu geführt, dass diese Bereiche noch nicht erfüllt sind.

HILFESTELLUNG

Spiritualität / Ich

Was bedeutet für dich Spiritualität?
Wann fühlst du dich in deinem Leben verbunden?

An welche spirituellen/religiösen Werte glaubst du und kannst du das gut für dich leben?

Was gibt dir Halt und Sicherheit?

Wie zufrieden bist du mit dir und deiner Persönlichkeit/Charakter?

Wie möchtest du mit dir selbst sprechen?

Wie liebevoll bist du mit dir?

Gesundheit

Wann fühlst du dich fit und gesund?
Was bedeutet es für dich gesund zu sein?
Wie bewertest du deine körperliche und psychische Gesundheit?

Wann fühlst du dich (körperlich und/oder psychisch) gut und hast du viele dieser Situationen im Leben?

Wie sieht es mit Ernährung, Bewegung, Psychohygiene aus?

Abenteuer / Freizeit

Was bedeutet für dich Abenteuer und Freizeit?

Wie wichtig ist dir Abenteuer und Freizeit?

Wobei bist du im Flow (vergisst du die Zeit vollkommen)?

Welche Tätigkeiten machen dir Freude und erfüllen dich?

Wie kreativ bist du und wobei kannst du es umsetzen? Ist Raum dafür in deinem Leben?

Geld / Finanzen

Wie zufrieden bist du mit deiner finanziellen Situation?

Ist es immer knapp oder voll ausreichend?

Wie viel möchtest du gern verdienen?

Warum würdest du gern soviel verdienen?

Welche Rolle spielt Geld für dich?

Wie fühlst du dich mit Geld - damit Geld zu haben oder auch es nicht zu haben? Welche Gedanken kommen?

Was würde ich gern mit mehr Geld machen?

HILFSTELLUNG

Beruf

Was bedeutet Arbeit für dich?
Erfüllt dich dein Beruf - ist er deine Berufung?
Was würdest du gern machen?
Wie fühlst du dich vorm Arbeiten gehen und danach?
Was würdest du arbeiten, wenn Geld keine Rolle spielen würde?
Wie kannst du beruflich erfüllt sein?
Was braucht es für Gedanken, Handlungen, Entscheidungen?

Familie und Freunde

Haben Familie und Freunde in deinem Leben Platz - also soviel Platz wie du es möchtest?
Wie willst du Familie leben?
Wie möchtest du Freundschaften leben?
Bist du zufrieden wie es ist?
Was möchtest du vielleicht anders?
Was braucht es dafür an Gedanken, Handlungen, Entscheidungen?
Welche Beziehungen möchtest du vielleicht verbessern?

Liebe

Was bedeutet eine erfüllte Partnerschaft?
Was bist du bereits dafür zu geben?
Was bist du bereit zu empfangen?
Bist du bereit zu vertrauen?
Was ist deine größte Angst in Hinblick auf Partnerschaft?
Was möchtest du in deiner Partnerschaft erleben?

Wohnraum

Wo und wie fühlst du dich wohl - Haus, Wohnung, Kleinstadt, Großstadt, etc.
Welche Orte tun dir gut?
Lebst du, wie und wo du es möchtest?
Wie kannst du deinen Wohnraum gestalten um dich maximal wohl zu fühlen oder machst du es bereits?
Welchen Standard lebst du und ist es, was du dir wünscht?

Anmerkung: Oft ist Zeit ein viel genannter Faktor - ja ich würde, ich hätte gern mehr Zeit. Das verstehe ich sehr gut. Ja, wir alle haben viel zu tun. Trotzdem geht es immer um Prioritäten und wenn ich für etwas mehr Zeit haben möchte, wird mir das woanders fehlen. Das ist so - das muss nicht zu bleiben, weil möglicherweise z.B. die Kinder größer werden und dann wieder mehr Zeit da ist...trotzdem wird es anfangs eine Priorisierung brauchen, so unschön das ist. Veränderung ist anfangs immer unschön, weil unser Gehirn gewohntes einfach liebt und vorzieht. Es bedeutet Sicherheit! Aber du darfst etwas verändern - in Babysteps...

SCHRITT 2

- Fühle in dich hinein. Ordne für dich die WICHTIGKEIT der einzelnen Lebensbereiche von 1-8. 1 bedeutet, dass dir dieser Lebensbereich eigentlich nicht sehr wichtig ist, während 10 für dich extrem wichtig ist. Jetzt stellst du vielleicht fest, dass Bereiche, die nicht sehr erfüllt sind, vielleicht auch auf der Wichtigkeitsskala nicht so weit oben sind oder, dass ein wichtiger Teil noch eine “Baustelle” ist. Alles ist ok. Es ist einfach wichtig sich einmal seiner eigenen Prioritäten bewusst zu werden.

SCHRITT 3

- Sieh dir jetzt jeden Lebensbereich extra an - wie ist es gerade, wenn du hineinfühlst? Wie kommt es zu deiner Bewertung über die Erfüllung?
- Und dann beschäftige dich damit, was es braucht, welche Gedanken, Handlungen, Entscheidungen und Gefühle damit du dem jeweiligen Lebensbereich 100% geben würdest - wie wäre es perfekt?

Spiritualität / Ich

Gesundheit

Abenteuer / Freizeit

Geld / Finanzen

Beruf

Familie und Freunde

Liebe

Wohnraum

SCHRITT 4

- Im letzten Schritt geht es darum dir BEWUSST zu machen, was es VON DIR braucht - welche Entscheidungen, Handlungen und Gedanken, damit du dein Ziel von 100% erreichen kannst bzw. was du beitragen kannst um in diese Richtung zu gehen.
- Wenn dir das bewusst ist, schreib dir KONKRETE Handlungen, Gedanken und Entscheidungen auf, die du in nächster Zeit umsetzen wirst. Gerne auch ZWISCHENZIELE festlegen.
- WICHTIG: Je kleiner deine Schritte, ich nennen sie liebevoll BABYSTEPS, desto wahrscheinlicher ist es, dass du dein ENDZIEL erreichst.

BEISPIEL

Rauchen aufhören:

- Status quo - 20 Zigaretten pro Tag
 - 1. Woche - 19 Zigaretten pro Tag
 - 2. Woche - 18 Zigaretten pro Tag
 - usw.
- Gesünder ernähren:
 - Bei mir eine psychologische Ernährungsberatung nehmen ;)...
 - Nein - dir intensiv bewusst werden, was das für dich bedeutet, was deinem Körper gut tut, etc. - schreib mir gern, ich habe viele Dokumente als Hilfestellung, die ich dir gern für einen kleinen Umkostenbeitrag zur Verfügung stelle.
 - Und dann klein beginnen - z.B. anfangs nur gekochtes Frühstück, dann ab Woche 3 Ideale Teller mittags, dann wieder 3 Wochen später Eiweißzufuhr im Auge haben, usw.
 - Mehr Sport machen:
 - Dir bewusst machen - WANN habe ich überhaupt Zeit bzw. kann mir Zeit dafür nehmen?
 - Was macht mir Spaß
 - Besser 3 Mal pro Woche 10 Minuten und dafür stetige Steigerung als 3 Mal pro Woche 1h und dafür nach einem Monat das Handtuch schmeissen, weil zu mühsam...

ICH WÜNSCHE DIR VIEL
ERFOLG, FREUDE UND
ERFÜLLUNG!

Deine

Alexandra



Mag^a. Alexandra Lang