

# Eigenen Ressourcen auf der Spur



## Info

Mit der Darstellung eines sogenannten *Lebensrads* kann man unterschiedliche Bereiche des Lebens abbilden. Hierdurch erkennt man leichter, in welchen Bereichen Ressourcen noch nicht voll ausgeschöpft sind.

Quelle: <https://greator.com/lebensrad-so-optimierst-du-alle-wichtigen-lebensbereiche/> (13.06.2022)



Bildquelle: © iStock.com/lovelyday12

1

Probiere es aus: Verwende hierzu die Vorlage, die auf der nächsten Karte abgebildet ist. Zum Vorgehen findest Du auch auf der Kartenrückseite weitere Informationen und ein Beispiel.

2

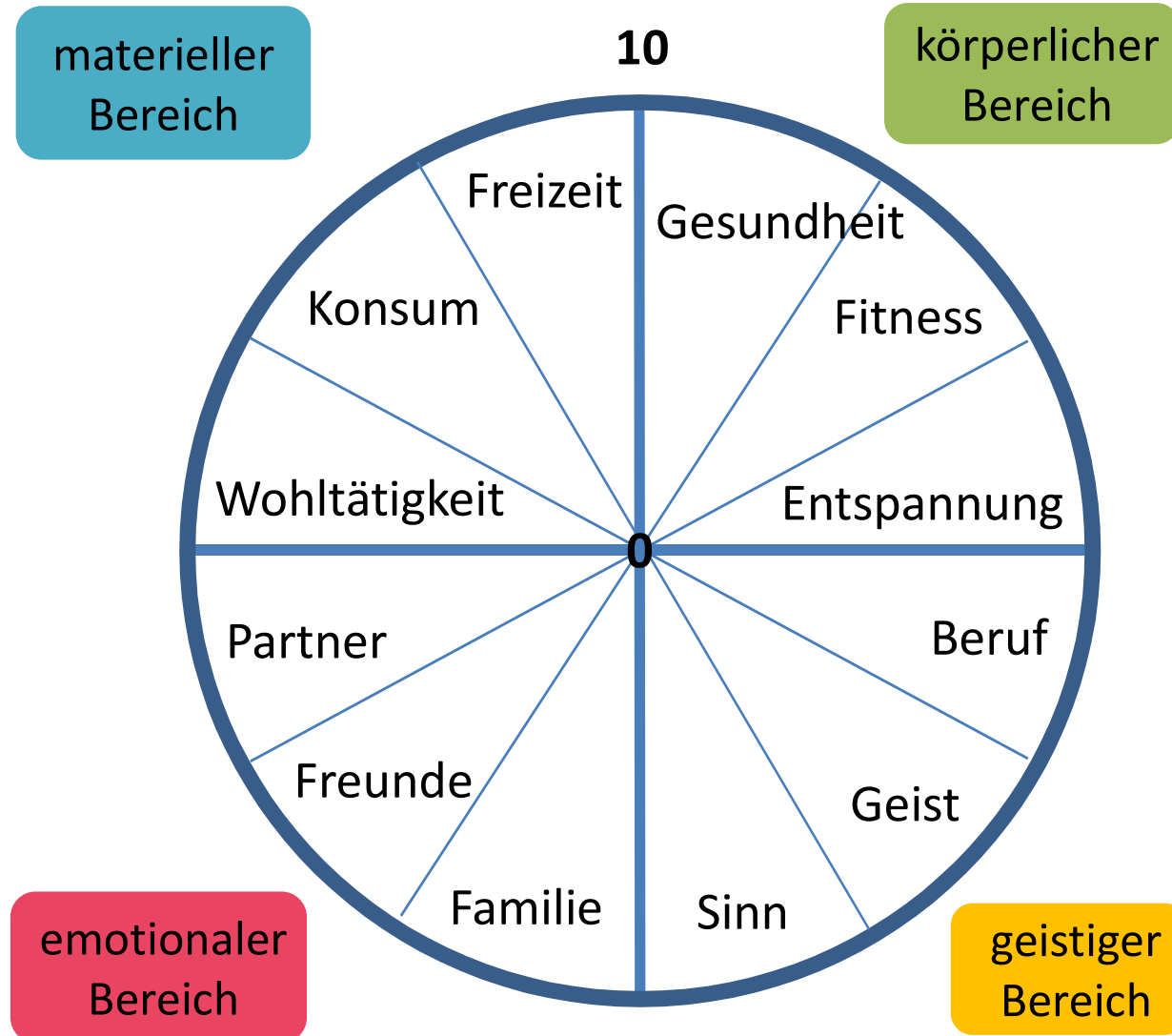
Überlege auf einer Punkte-Skala von 0-10, wie sich die **einzelnen Bereiche** für Dich anfühlen. 0 bedeutet ☹, 10 bedeutet ☺  
Male das Rad für jeden Teilbereich entsprechend Deiner Bewertung aus.

3

Wie sieht Dein ausgefülltes Lebensrad aus? Wo läuft es schon gut?  
Wo liegen Potenziale? Tauscht Euch gegenseitig aus, wenn Ihr wollt.

# Hier findest Du eine Vorlage zum Lebensrad.

Kategorien nach Slatco Sterzenbach



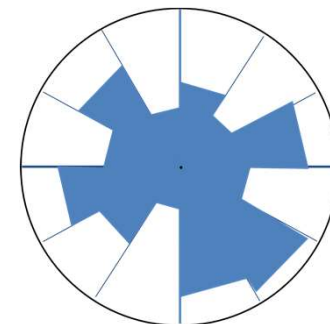
0 Punkte bedeuten dabei:  
Dieser Bereich fühlt sich nicht gut an.  
10 Punkte bedeuten, es fühlt sich  
sehr gut an.

Die Punktzahl 7 wäre zum Beispiel  
„fühlt sich eigentlich ganz gut an,  
könnte aber besser sein“.

Die 3: „fühlt sich eher mies an“

Die Punktzahl 10 liegt am  
Außenrand des Rads,  
0 Punkte im Zentrum.

Beispiel für ein  
ausgefülltes Lebensrad:



# Mein Lebensrad

materieller  
Bereich

körperlicher  
Bereich

emotionaler  
Bereich

geistiger  
Bereich

