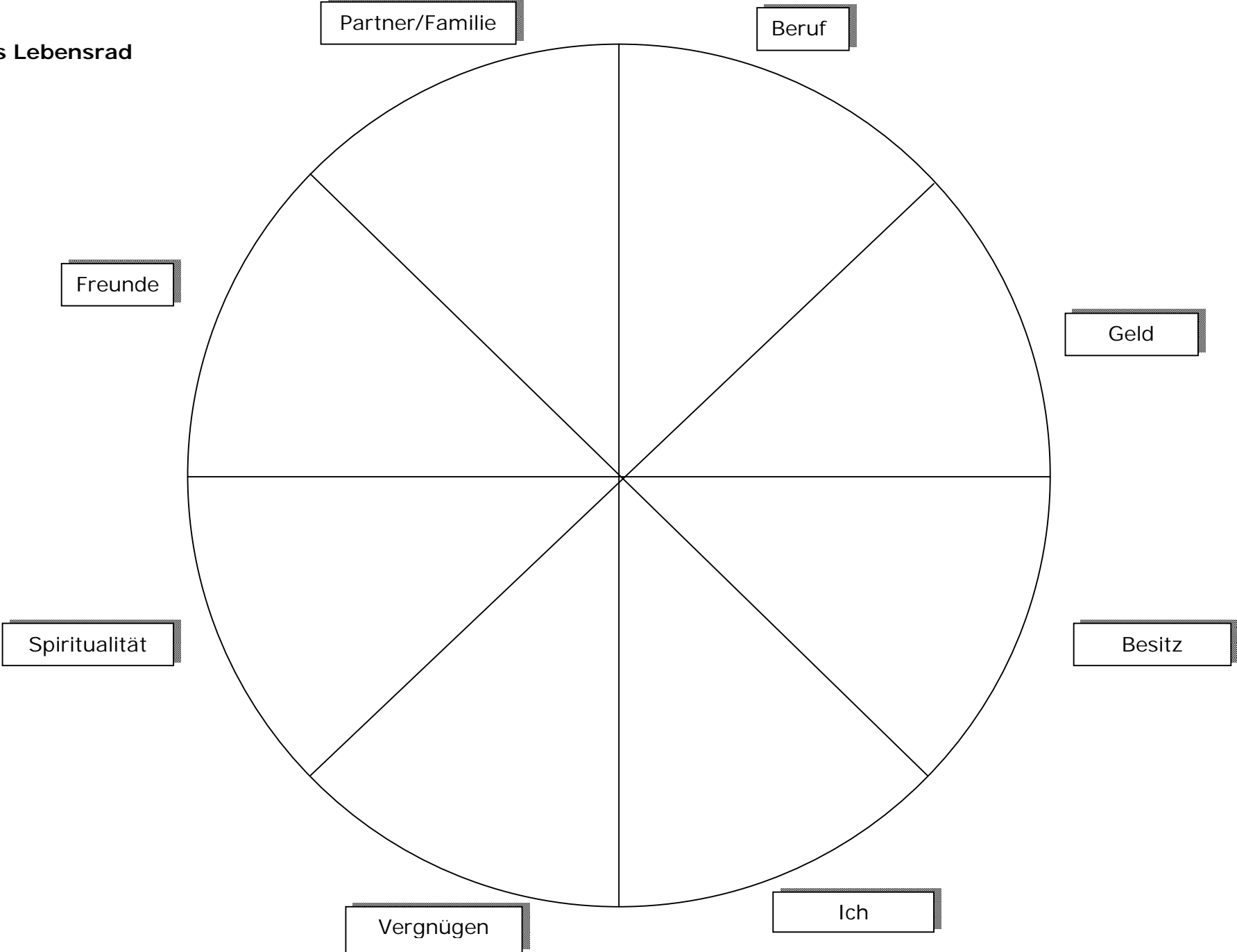


**Das Lebensrad**



## Anleitung

Das Lebensrad ist ein nützliches Werkzeug. Sie können damit zum Beispiel die Zeitanteile, die Sie einzelnen Lebensbereichen zukommen lassen, visualisieren. Oder Sie verwenden das Lebensrad dazu, Ihre Vision und Lebensziele zu verdeutlichen bzw. zu entwickeln. Auch im Auffinden versteckter Lebens-Schief lagen kann das Lebensrad eine wertvolle Hilfe sein. Die Anwendung ist einfach:

Das Lebensrad ist in acht Sektoren unterteilt, die einen bestimmten Lebensbereich/Kontext darstellen. Die eingezeichneten Achsen stellen Sie bitte so vor: Der Schnittpunkt aller Achsen in der Mitte meint Null (nicht vorhanden, nicht ausgeprägt, keine Bedeutung, o.ä.), die Kreislinie steht für die Zehn (stark ausgeprägt, große Bedeutung, o.ä.).

Formulieren Sie nun Ihre Fragestellung, z.B.: „Wie viel Zeit verwende ich auf welche Lebensrollen?“ oder „Wie wichtig ist mir eigentlich xyz?“

Nun zeichnen Sie in jedes Segment eine Linie von einer Segmentgrenze zur anderen ein. Zeichnen Sie die Linie dabei auf der Skala von 0 bis 10 entsprechend eher näher am Schnittpunkt oder näher an der Kreislinie ein. Dieses Einzeichnen sollte dabei möglichst spontan erfolgen, um das „rationale Querfeuer“ weitestgehend auszuschalten und Ihrer emotionalen Ebene ausreichend „Mitsprache“ einzuräumen.

Wenn Sie in alle Segmente entsprechend Ihre Linien eingezeichnet haben, können Sie auf einen Blick relativ schnell erkennen, wo sich vermeintliche Schief lagen ausgebildet haben. Die Analyse und Korrektur dieser Schief lagen können Sie dann selbst oder ggf. mit Unterstützung von anderen Personen in Angriff nehmen.

In dieser Vorlage habe ich Ihnen als Beispiel einmal die Persönlichkeits-Zentren nach Stephen R. Covey („Die 7 Wege zur Effektivität“) eingetragen, nach denen sich unser Handeln als Mensch in der Regel orientiert.

Viel Erfolg!

Niels Warnecke

<http://dayspotting.wordpress.com>