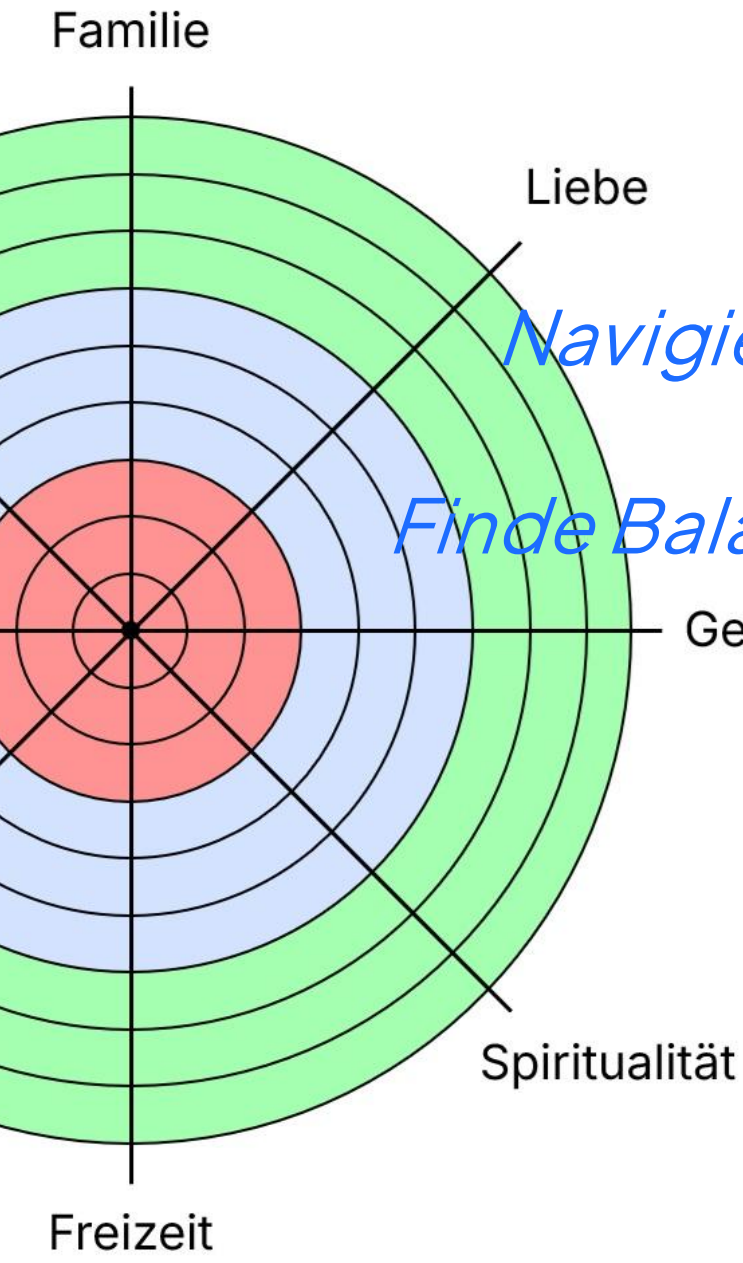
John Payne
Coach &
psycholigiser Berater



Navigiere dein Leben mit dem Lebensrad: Finde Balance und Erfüllung

Autor: John Payne

JP-Coach.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2
Einleitung: Dein Leben im Blick – Eine Momentaufnahme 3
Was ist das Lebensrad? 4
So funktioniert's: Dein persönliches Lebensrad 6
Was verrät dir dein Lebensrad? 7
Die Analyse: Was kannst du tun? 8
Ein Beispiel zur Inspiration 9
Mögliche Schritte: 9
Dein nächster Schritt: Vom Rad zur Straße 11
Hier sind ein paar Tipps, die dir dabei helfen können: 11
Wie ich dich unterstützen kann 12
In meinen Coachingsessions 12
Klingt interessant? 12
Abschluss: Dein Leben, deine Balance 13
Lebensrad zum Ausdrücken: 14

Einleitung: Dein Leben im Blick – Eine Momentaufnahme

Hallo!

Schön, dass du hier bist.

Mein Name ist John Payne, und ich bin Ihr Coach in Friedrichsdorf, wenn es um Liebe, Beziehungen, Familie und Karriereentwicklung geht.

Stell dir vor, dein Leben wäre ein Rad. Sind alle Speichen gleich lang und stabil? Oder gibt es Bereiche, die holprig sind und dich aus dem Gleichgewicht bringen?

Das Lebensrad ist ein fantastisches Werkzeug, um genau das herauszufinden. Es hilft dir, einen „Rund um“-Blick auf dein Leben zu werfen und zu erkennen, wo du stehst, was gut läuft und wo es vielleicht hakt. Keine Sorge, es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, bewusster zu leben und das Steuer selbst in die Hand zu nehmen.

Was ist das Lebensrad?

Das Lebensrad ist ein visuelles Hilfsmittel, das dein Leben in verschiedene Bereiche unterteilt. Wir betrachten heute acht wichtige Aspekte:

- Freunde: Wie erfüllend sind deine sozialen Kontakte? Hast du Menschen, die dich unterstützen und mit denen du Spaß hast?

  Wichtig hier ist nicht die Anzahl von Freunde an sich von Interesse. Hier liegt der Fokus darauf, dass du ausreichend Zeit und Freude an die Leute in deinem Freundeskreis hast.

- Familie: Wie zufrieden bist du mit deinen familiären Beziehungen? Fühlst du dich unterstützt und verstanden?

- Liebe: Bist du in einer erfüllenden Partnerschaft oder offen für eine? Fühlst du dich geliebt und wertgeschätzt? Falls Du in einer Partnerschaft liebst, gibt dir dieser Partnerschaft Kraft und Sicherheit? Falls du noch nicht in einer Partnerschaft bist, fühlt dieses gerade als eine Mangel an oder bist du aktuell zufrieden mit deinem Leben so wie es ist?

- Gesundheit: Wie steht es um dein körperliches Wohlbefinden? Achtest du auf dich und deine Bedürfnisse? Bist du ausreichend Aktiv um fit zu fühlen und aktiv am Leben teilzunehmen?

- Freizeit: Hast du genügend Zeit für Entspannung, Hobbys und Dinge, die dir Freude bereiten?

- Spiritualität: Findest du Sinn und Erfüllung in deinem Leben? Hast du eine Verbindung zu etwas Größerem? (Das kann Religion sein, muss es aber nicht!)

- Geld: Wie zufrieden bist du mit deiner finanziellen Situation? Hast du genug, um deine Bedürfnisse zu decken, deine Ziele zu erreichen und genug für eine kleine Freude oben drauf?

- Karriere: Macht dir deine Arbeit Spaß? Fühlst du dich gefordert und wertgeschätzt? Siehst du Entwicklungsmöglichkeiten?

So funktioniert‘s: Dein persönliches Lebensrad

Bevor du anfängst, sei aber klar für dich selbst was die unterschiedlichen Lebensbereiche von oben für Dich bedeuten.

Als ein Beispiel: Bedeutet Familie für dich deine Partner bzw. Partnerin und den gemeinsamen Kindern? Oder bezieht dieser Bereich für dich auch den Eltern, Großeltern oder Tante und Onkel hinein? Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ dabei. Es sollte aber für dich selber klar sein, was und wem dir unter dem Bereich „Familie“ wichtig ist.

Drücke das Lebensrad am Ende dieses Dokument aus und nimm dir einen Moment Zeit und bewerte jeden dieser Bereiche auf einer Skala von 0 bis 9.

- 0-3 (Rot): Hier besteht deutlicher Handlungsbedarf. Du bist unzufrieden oder es gibt große Herausforderungen.
- 4-6 (Blau): Du bist zufriedenstellend unterwegs, aber es gibt noch Luft nach oben.
- 7-9 (Grün): In diesem Bereich läuft es super! Du bist sehr zufrieden bzw. Glücklich und fühlst dich erfüllt.

Verbinde die Punkte miteinander, sodass du einen „Spinnennetz Diagramm“ erhältst.

Was verrät dir dein Lebensrad?

Dein Lebensrad ist eine Momentaufnahme deines Lebens. Betrachte es aufmerksam:

- Ist dein Rad eigenermäßen rund? Je runder das Rad, desto ausgeglichener bist du in deinem Leben.
- Wo gibt es „Dellen“? Welche Bereiche sind niedrig bewertet? Hier liegt dein größtes Potenzial für positive Veränderung.
- Wo bist du „übererfüllt“? Gibt es Bereiche, in denen du so viel Energie investierst, dass andere Bereiche darunter leiden? Falls anderen Bereichen darunter leiden, ist das für dich wirklich langfristig den richtige für dich?

Die Analyse: Was kannst du tun?

Jetzt kommt der spannende Teil: Was bedeutet das alles für dich?

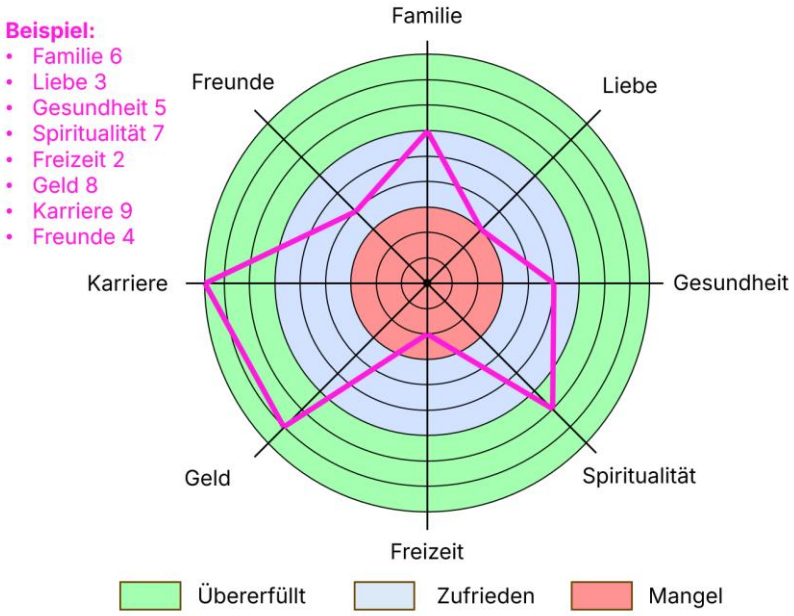
1. Identifiziere deine Prioritäten: Welche Bereiche sind dir am wichtigsten? Wo möchtest du zuerst Veränderungen sehen?
2. Setze dir Ziele: Was kannst du konkret tun, um die niedrig bewerteten Bereiche zu verbessern? Formuliere realistische und messbare Ziele. Zum Beispiel:
    - Freunde (Bewertung: 3): „Ich werde mich diese Woche bei einem alten Freund melden und ein Treffen vereinbaren."
    - Gesundheit (Bewertung: 5): „Ich werde jeden Tag 30 Minuten spazieren gehen."
    - Karriere (Bewertung: 4): „Ich werde mich diese Woche nach Weiterbildungsmöglichkeiten in meinem Bereich umsehen."
3. Überdenke „Übererfüllung": Manchmal ist weniger mehr. Wenn du in einem Bereich sehr erfolgreich bist, aber andere Bereiche darunter leiden, überlege, ob du etwas Energie umverteilen kannst. Vielleicht kannst du im Job etwas kürzertreten und dafür mehr Zeit mit deiner Familie verbringen.
4. Sei ehrlich zu dir selbst: Das Lebensrad ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion. Sei ehrlich zu dir selbst, was deine Bedürfnisse und Wünsche angeht.

Ein Beispiel zur Inspiration

Nehmen wir an, jemand hat folgende Bewertungen:

- Familie: 6
- Liebe: 3
- Gesundheit: 5
- Spiritualität: 7
- Freizeit: 2
- Geld: 8
- Karriere: 9
- Freunde: 4

Das Lebensrad Diagramm würde dann so erscheinen:



Dieses Lebensrad zeigt, dass die Person beruflich sehr erfolgreich ist und finanziell gut dasteht. Allerdings leiden die Bereiche Liebe, Freizeit und Freunde darunter. Möglicherweise ist die Person so auf ihre Karriere fokussiert, dass sie wenig Zeit für soziale Kontakte und Entspannung hat.

Mögliche Schritte:

- Die Person könnte sich vornehmen, bewusster Zeit mit ihrem Partner/ihrer Partnerin zu verbringen oder sich aktiv auf die Suche nach einer Beziehung zu machen.

- Sie könnte sich feste Zeiten für Hobbys und Entspannung einplanen, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.
- Sie könnte alte Freundschaften wieder aufleben lassen oder neue Kontakte knüpfen, um ihr soziales Netzwerk zu erweitern.

Dein nächster Schritt: Vom Rad zur Straße

Das Lebensrad ist ein großartiger Ausgangspunkt, aber es ist nur der erste Schritt.

Die eigentliche Arbeit beginnt, wenn du anfängst, Veränderungen in deinem Leben umzusetzen.

Hier sind ein paar Tipps, die dir dabei helfen können:

- Sei geduldig: Veränderungen brauchen Zeit. Erwarte nicht, dass sich alles von heute auf morgen ändert – oder sich auch zu schnell ändern soll! Lieber kleinere Schritte die Nachhaltig sind.
- Sei nachsichtig mit dir selbst: Rückschläge sind normal. Lass dich nicht entmutigen, sondern lerne daraus und mach weiter.
- Feiere deine Erfolge: Belohne dich für jeden kleinen Schritt, den du machst. Das motiviert dich, dranzubleiben.
- Suche dir Unterstützung: Sprich mit Freunden, Familie oder einem Coach über deine Ziele und Herausforderungen.

Wie ich dich unterstützen kann

Manchmal ist es hilfreich, einen neutralen Blick von außen zu bekommen, um Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Als Coach unterstütze ich dich dabei, dein Lebensrad zu analysieren, deine Ziele zu definieren und konkrete Schritte zu entwickeln, um dein Leben in Balance zu bringen.

In meinen Coachingsessions...

- ...gehen wir tiefer in die einzelnen Lebensbereiche ein und finden heraus, was dich wirklich antreibt und was dich blockiert.
- ...entwickeln wir Strategien, um deine Ziele zu erreichen und deine Herausforderungen zu meistern.
- ...arbeiten wir an deinen Glaubenssätzen und Mustern, die dich daran hindern, dein volles Potenzial auszuschöpfen.
- ...sorgen wir dafür, dass du motiviert bleibst und deine Erfolge feierst.

Klingt interessant?

Dann lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch (ca. 10 Minuten) ein. In diesem Gespräch können wir uns unverbindlich austauschen und herausfinden, ob und wie ich dich unterstützen kann.

Tel.: 0151 5189 0609 (WhatsApp)

Web: JP-Coach.de

Email: Info@JP-Coach.de

Abschluss: Dein Leben, deine Balance

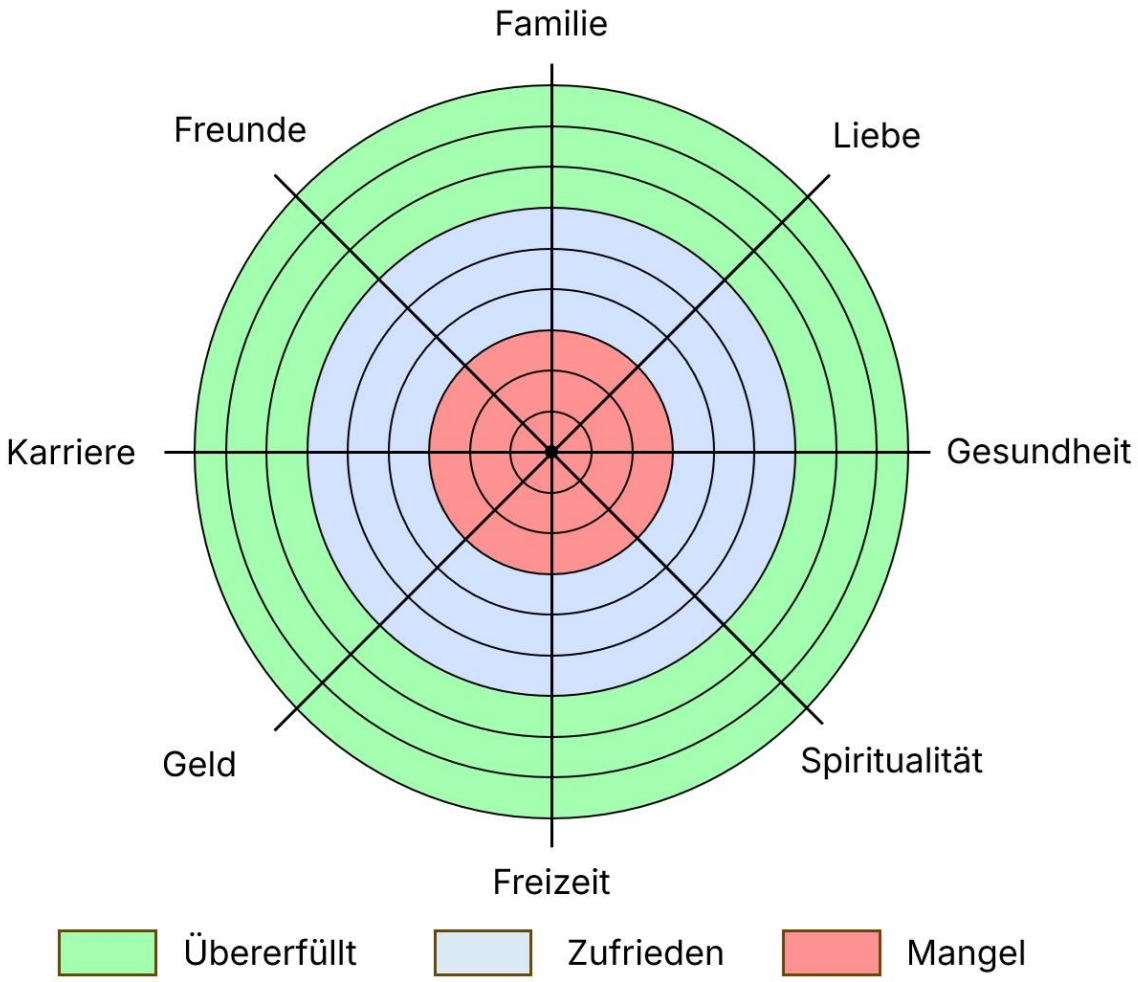
Das Lebensrad ist ein kraftvolles Werkzeug, um dein Leben bewusster zu gestalten und deine Balance zu finden. Nimm es in die Hand, sei ehrlich zu dir selbst und beginne noch heute, dein Leben in die Richtung zu lenken, die dich wirklich glücklich macht.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!

P.S.: Teile dein Lebensrad gerne auf Social Media und inspiriere andere, ihr Leben in die Hand zu nehmen!

#Lebensrad #Balance #Coaching #Persönlichkeitsentwicklung

Lebensrad zum Ausdrücken:



Zusammenfassung die Arbeitsschritte:

- Sei klar darüber, was jedes Lebensbereich für dich bedeutet
- Jedes Lebensbereich von 0-9 bewerten:
  - 0-3 (Rot): Hier besteht deutlicher Handlungsbedarf. Du bist unzufrieden oder es gibt große Herausforderungen.
  - 4-6 (Blau): Du bist zufriedenstellend unterwegs, aber es gibt noch Luft nach oben.
  - 7-9 (Grün): In diesem Bereich läuft es super! Du bist sehr zufrieden bzw. Glücklich und fühlst dich erfüllt.
- Verbinde die Punkte auf dem Diagramm um eine Art „Spinnennetz“ zu bilden.
- Reflektieren, was du für dich selber tun könntest um Defizite oder Mangel auszugleichen.