



# Das Lebensrad

## Dein Workbook

Finde jetzt heraus wo du im Leben stehst



## Finde heraus, wie erfüllt du in deinen verschiedenen Lebensbereichen bist

Mit dem Lebensrad kannst du herausfinden, wie es um deine verschiedenen Lebensbereiche steht. Wichtig ist, dass du ehrlich antwortest, da die Übung sonst keinen Nutzen für dich hat.

Es gibt 8 verschiedene Bereiche die du genau unter die Lupe nimmst. Nimm dir dafür Zeit und am besten auch einen ruhigen Moment. Es geht hier nicht darum, dass du direkt alle niedrig bewerteten Bereiche komplett verändern sollst, sondern erst mal darum, einen Stand festzulegen, um aufzudecken, wo möglicherweise Verbesserungspotenzial liegt.

---

## Wer ich bin?

**Hi, ich bin Alessa!**

Als Achtsamkeits- und Mentalcoach fühle ich mich dazu berufen, die Welt ein bisschen entspannter und stressfreier zu machen.

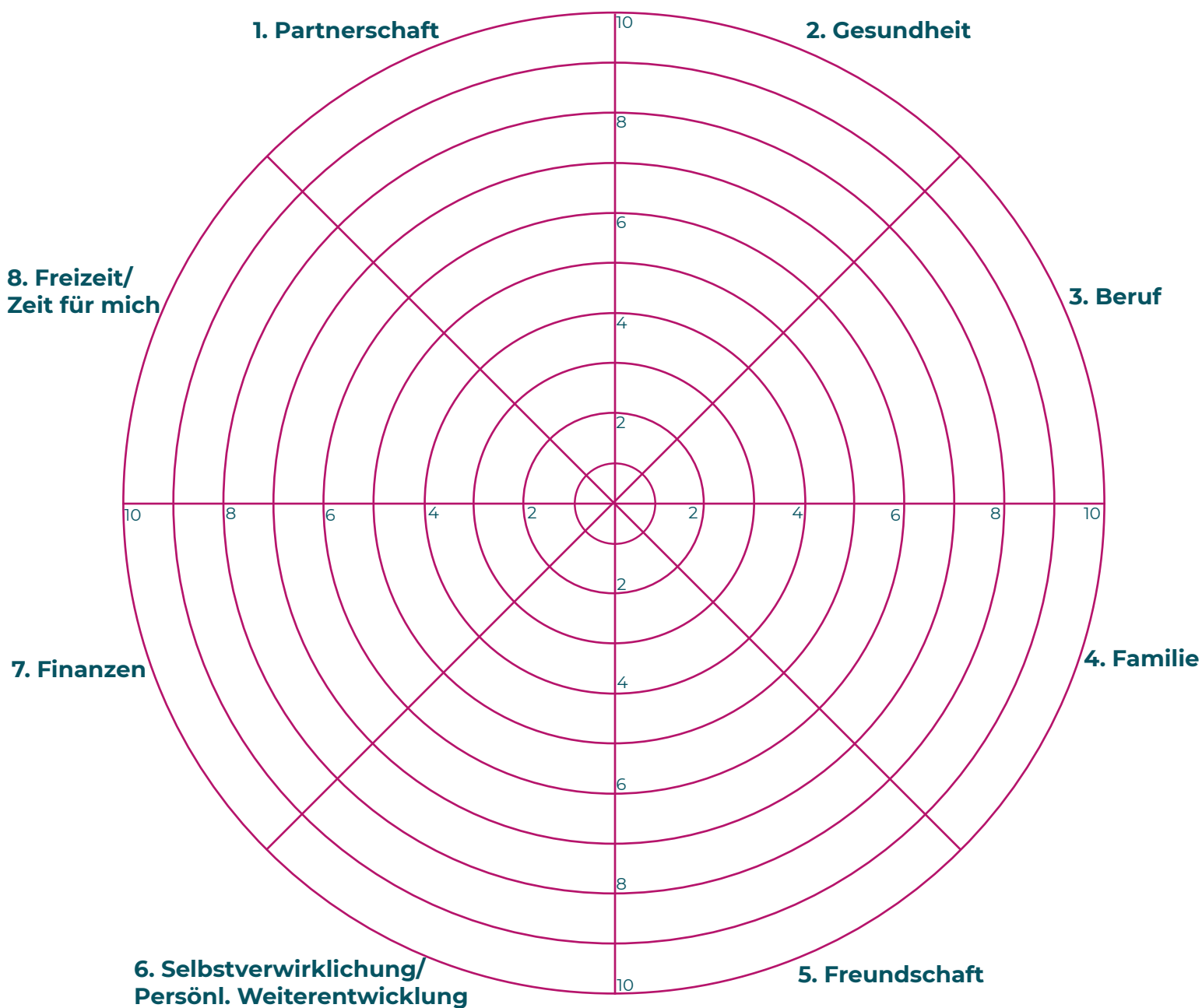
**Meine Vision** ist es, dich dabei zu unterstützen, wieder achtsamer mit dir selbst umzugehen und mehr auf deinen Körper und deine Bedürfnisse zu hören, um so ein entspanntes, gesundes und glückliches Leben zu führen. So kannst du entspannter werden und auch in stressigen Phasen weiterhin den Überblick behalten.

**Glaube wieder an dich, an deine Wünsche, an deine Ziele.** Du bist der **wichtigste Schatz** für dich selbst.



# Hier kannst du nun deinen aktuellen Status eintragen

(0 = unzufrieden 10 = sehr zufrieden)



## Welche Lebensbereiche sind am wenigstens erfüllt?

Trage hier deine Ergebnisse ein. Welche Bereiche möchtest du verbessern? Gibt es Ergebnisse, die du nicht erwartet hättest?

## Wo möchtest du hin?

Schau dir jetzt alle Bereiche einzeln an und schreibe möglichst detailliert auf, wie du dir dein Leben genau vorstellst. Bei den Bereichen mit 10 Punkten musst du nicht zwangsläufig etwas eintragen.

### 1. Partnerschaft

## 2. Gesundheit

## 3. Beruf

## 4. Familie



## 5. Freundschaft

## 6. Selbstverwirklichung/ Persönliche Weiterentwicklung

## 7. Finanzen

## 8. Freizeit/Zeit für mich

# Mein persönliches Fazit