



# DER SABBATICAL PODCAST

## LEBENS RAD ERKLÄRUNG

In dieser Übung geht es darum zu visualisieren, wo du in bestimmten Lebensbereichen aktuell stehst und wie du es dir eigentlich wünschen würdest.

### Die grundlegenden Bereiche des Lebensrades sind:

- Beruf
- Freunde und Freizeit
- Gesundheit und Fitness
- Spiritualität
- Finanzen
- Beziehungen
- Familie
- Persönliche Weiterentwicklung,

Du kannst die Bereiche aber auch beliebig abändern, sodass es für dich stimmig erscheint.

### Es geht darum, sich folgende Fragen zu stellen:

Wo stehe ich in diesem Bereich gerade?  
Wie zufrieden bin ich?

Um dies visualisieren zu können, skalierst du jeden Bereich im Lebensrad nach dem gleichen Schema ein: 0 ist: „Total unzufrieden“ und 10 ist: „Besser geht's nicht.“

Ich skaliere immer gerne mit farbigen Stiften und nutze für jedes Feld eine andere Farbe. Das ist aber natürlich Geschmackssache.

Du skalierst jeden Bereich nacheinander ein.

### Wenn du das für alle Bereiche gemacht hast, kannst du dir dein Rad anschauen und dich fragen:

Wie rund läuft mein Leben gerade für mich?  
Wo bin ich bereits zufrieden und wo möchte ich etwas verändern?

### Wenn du feststellst, dass du in mehreren Bereichen unzufrieden bist, nehme dir intuitiv den Bereich heraus, der dir am wichtigsten erscheint und frage dich:

Was könnte ich zeitnah verändern um in diesem Bereich von z.B. 5 auf 6 zu kommen?

Das könnte z.B. beim Thema Beruf ein Gespräch mit deinem Chef bezüglich der Arbeitsbedingungen sein. Oder im Bereich Familie mal wieder ein gemeinsamer Ausflug. Hier ist es wichtig dir kleine Schritte vorzunehmen, die du zeitnah umsetzen kannst! Schreibe diese Schritte ebenfalls auf.