

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



Das Rad des Lebens

Hallo lieber Leser,

Manchmal gerät im Leben etwas in Ungleichgewicht. Bestimmt hast Du die Erfahrung auch schon einmal gemacht. Du fokussierst Dich auf einen bestimmten Bereich Deines Lebens, beispielsweise die Karriere und irgendwann merkst Du, dass Dir andere Dinge abhanden kommen, bei denen Du, als Du sie verlierst, erst merkst, dass sie von ähnlich großer Wichtigkeit sind, wie der Bereich auf den Du Dich fokussiert hast.

Aus aktuellem eigenen Anlass möchte ich das Thema Lebensrad aufgreifen. Ja, auch die Lehrer/Trainer/Coaches sind nicht davor gefeit, Fehler zu machen; Dann heißt es, daraus lernen und als zusätzliche eigene Erfahrung weitergeben. Denn für ein glückliches und erfülltes Leben reicht es nicht, (weder nach dem Stand der Wissenschaft noch der Philosophie) wohlhabend im materiellen Sinne zu sein. "Geld allein macht nicht glücklich".

Es gibt verschiedene Lebensbereiche, in denen Du präsent sein solltest und aktiv dahin gehend, diese Bereiche zu einem integralen Bestandteil Deines Lebens zu formen. So werden auch die anderen Bereiche wachsen können und Du als ganzheitlicher Mensch ein vollkommeneres Leben führen.



Ein sehr gutes Hilfsmittel dafür ist das "Lebensrad".

Es teilt das Leben in acht unterschiedliche Bereiche: **Gesundheit, Karriere, Liebe, Spiritualität, Familie, Freizeit, Geld und Freunde.**

Jeder dieser Bereiche ist bei jedem von uns unterschiedlich stark ausgeprägt. Anhand einer Bewertung des derzeitigen Zustands und einer Gewichtung für Dich selbst kannst Du sehr schnell herausfinden, wo Du im Moment stehst und wo Du in den acht Bereichen sein möchtest. So kannst Du sehr einfach eine To-Do Liste erarbeiten, die Dir hilft, die Bereiche zu stärken, die unterrepräsentiert sind.

Verbindest Du die einzelnen Punkte nacheinander, zeigt sich im Optimum ein vollkommener Kreis, weil alle Werte gleich hoch sind. Naturgemäß ist das Lebensrad zu Anfang deines Weges wohl eher ein unförmiges Vieleck. Und das ist gut so, denn so siehst Du schnell, wo die größten Baustellen liegen.

Und wie oft "musst" Du diese Bewertung für Dich machen? Es gibt da kein richtig oder falsch. Einmal im Monat! Jedes Quartal! Am Jahresende! Mach es so, wie es sich für Dich richtig anfühlt. Hab Spaß daran, Dein Leben ins Gleichgewicht zu führen. Wie oft Du dabei auf Deine Ergebnisse schaut, steht Dir frei.

Probier es doch einfach mal aus und lass mich wissen, wie Dein erstes Ergebnis war. Ich freue mich auf Deine Antwort.

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)