



**MIT SELBSTCOACHING
ZU MEHR
ZUFRIEDENHEIT**

Standortbestimmung mit dem
Lebensrad

www.dielschneider.de/lebensrad



*Hallo
und schön,
dass du da bist!*



Du hast Dir dieses Lebensrad heruntergeladen, weil es Dich irgendwie angesprochen hat. Sei es, weil Du tatsächlich nicht so genau weißt, wo Du im Moment stehst. Sei es aus Neugierde, was dieses Tool zum Selbstcoaching bei dir bewirken kann. Vielleicht hatte es auch ganz andere Gründe.

Wie dem auch sei: Eine Standortbestimmung ist ein guter erster Schritt, um zu sehen, wo Du gerade stehst. Was läuft schon gut und wo könnten Anpassungen Deine Lebenszufriedenheit noch erhöhen?

Das Lebensrad ist inzwischen ein ziemlich bekanntes Coaching Tool. Es ist einfach in der Anwendung und du kannst es immer dann einsetzen, wenn du dir Klarheit wünschst.

Im Internet gibt es viele Varianten zum Ausdrucken und Ausfüllen. Meine Lebensrad-Variante umfasst 10 Lebensbereiche und ist insbesondere auf die Situation in der Lebensmitte zugeschnitten. In dieser Phase zwischen der Jugend und dem Alter sind Viele von uns mit typischen Veränderungen konfrontiert. Das muss nicht heißen, dass alle diese Bereiche für Dich relevant sind. Selbstverständlich kannst du unpassende Bereiche streichen oder auch eigene Bereiche, die dir wichtig erscheinen, hinzufügen.

Auf den folgenden Seiten zeige ich dir, wie Du das Lebensrad ausfüllen kannst.

Na dann: auf geht's!

Konina Dietschneider



Wie du das Lebensrad ausfüllst

Auf den nächsten 5 Seiten findest du eine Beschreibung der 10 Phasen und Fragen, die Dich zum Nachdenken anregen sollen. Bei jedem Bereich ist Platz für deine Notizen. Am Ende eines jeden Bereichs trägst du zwei Werte ein: den **Ist-Wert** und den **Soll-Wert**. Diese Werte liegen jeweils zwischen 1 (ist maximal unbefriedigend) und 10 (läuft total super). Der Ist-Wert steht für die Situation wie sie derzeit ist, der Soll-Wert für die Situation, wie du sie gerne hättest. Mach es nicht zu akademisch: nachdem du etwas über die Situation nachgedacht hast, entscheide dich aus dem Bauch heraus für die Werte.

Wenn du durch die 10 Bereiche gegangen bist, trägst du die Werte in das **Lebensrad auf Seite 9** ein. Die Ist-Werte in einer Farbe, die Soll-Werte in einer anderen. Wenn du dann die Punkte einer Farbe miteinander verbindest erhältst du zwei kreisförmige Linien: die **Ist-Linie** in einer Farbe und die **Soll-Linie** in der anderen. Im Raum zwischen diesen beiden Linien liegt dein Veränderungspotenzial und auch der Weg zu mehr Zufriedenheit.



01

Ehe/Partnerschaft

Häufig ist es in der Lebensmitte so, dass die Kinder sich aus der Familie herauslösen oder dies bereits getan haben. Das verändert die Beziehungsdynamik zum Partner. Wie ist die Partnerschaft ohne das Projekt "Kinder"? Wie steht es um Nähe und Austausch? Passen die jeweiligen Werte noch zueinander?

Aber auch ohne Kinder gibt es Fragen in diesem Bereich. Gibt es überhaupt einen Partner? Hättest du gerne einen Partner? Was haben die Wechseljahre mit deinem Partner und dir gemacht? Wie läuft die Partnerschaft insgesamt?

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____

Verhältnis zu den Kindern

Die Kinder gehen hinaus ins Leben und brauchen die Eltern nicht mehr so sehr. Statt dessen sind sie damit beschäftigt, sich einen Platz in der Welt zu erobern. Sie stellen vieles in Frage, machen Dinge anders als die Eltern. Wie geht es dir damit? Ist das Verhältnis zu den Kindern so wie du es dir wünschst?

02



Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____



03

Berufliche Situation

Hier sind ganz verschiedene Situationen denkbar. Du hast vielleicht für die Kinder jahrelang zurückgesteckt und möchtest jetzt beruflich durchstarten? Oder du hast jahrelange Erfahrung, befindest dich inmitten deiner Komfortzone und suchst eine neue Herausforderung - aber die Annahme, dass du zu alt dafür bist, lähmt dich? Du liebst deinen Job, aber der Druck steigt ständig und du bräuchtest mehr Ruhe um dich zu erholen? Hast du das Gefühl, dass deine Expertise und Erfahrung genügend geschätzt wird und du die entsprechenden Chancen in deinem beruflichen Umfeld bekommst? Wie schätzt du deine berufliche Situation insgesamt ein?

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____

Wohnsituation

Die Kinder sind aus dem Haus oder es wird vorstellbar, dass das bald der Fall sein wird? Oder das Ende des Berufslebens zeichnet sich allmählich ab. Wie passt deine Wohnsituation dazu? Hast du vielleicht bald zu viel Platz (viel Platz will auch gepflegt und saubergehalten werden)? Willst du lieber ländlicher oder städtischer wohnen? Alleine, zu zweit oder in einer Gemeinschaft?



04

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____



Finanzielle Situation

Hast du einen Überblick über deine finanzielle Situation? Empfindest du dich als gut aufgestellt im Hinblick auf das Ende deines aktiven Berufslebens?

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____

Gesundheit / Körper

Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Wie steht es um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer? Kannst du eigentlich deinen Hobbies noch ohne körperliche Einschränkungen nachgehen?



Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____



Sinn

Ab der Lebensmitte melden sich typischerweise die Fragen nach dem Sinn vermehrt. Wir sind nicht mehr bereit, alles mitzumachen, sondern prüfen genauer ob es sinnvoll ist: nicht jeder Berg ist es wert, bestiegen zu werden. Dieser Bereich ist auch deshalb wichtig, weil Zufriedenheit und Lebensfreude eng mit Sinn zusammenhängen. Hast du den Eindruck, dass du etwas Sinnvolles tust? Empfindest du dein Leben als sinnvoll (genug)?

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____

Freiheit / Autonomie

Das Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie ist ein grundlegendes psychisches Bedürfnis. Wenn Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins auftauchen ist das ein klares Anzeichen dafür, dass dieser Bereich nicht optimal läuft. Das kann z.B. der Fall sein, weil der Arbeitsplatz von Umstrukturierung (oder überhaupt) bedroht ist. oder die autonome Lebensgestaltung wird durch die Pflegebedürftigkeit der Eltern auf die Probe gestellt. Wie sieht es bei dir aktuell aus? Kannst du deine Ziele autonom bestimmen und dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten?



Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____



Kreativität

Der chilenische Ökonom Manfred Max-Neef hat in den 1990er Jahren ein Modell menschlicher Grundbedürfnisse entwickelt und Kreativität ist eines dieser Bedürfnisse. Er definiert es als das Bedürfnis danach, etwas zu schaffen oder zu erfinden, Fähigkeiten und Fertigkeiten einzusetzen oder auch produktiv zu sein. Hast du das Gefühl, dass die Kreativität genügend Raum in deinem Leben einnimmt?

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____

Träume/Visionen

In der Jugend liegt uns die Welt zu Füßen: grundsätzlich ist alles möglich, die Kraft scheint unbegrenzt. Je älter wir werden, desto eher stutzt uns die Realität die Flügel. Und dennoch sind Träume oder Visionen der Treibstoff für unser Leben. Es sind vielleicht nicht mehr die großen Würfe - wir erkennen, dass wir vielleicht nicht mehr der berühmte Autor oder Popstar werden. Und dennoch sind Träume und Visionen auch im fortgeschritteneren Alter notwendig.



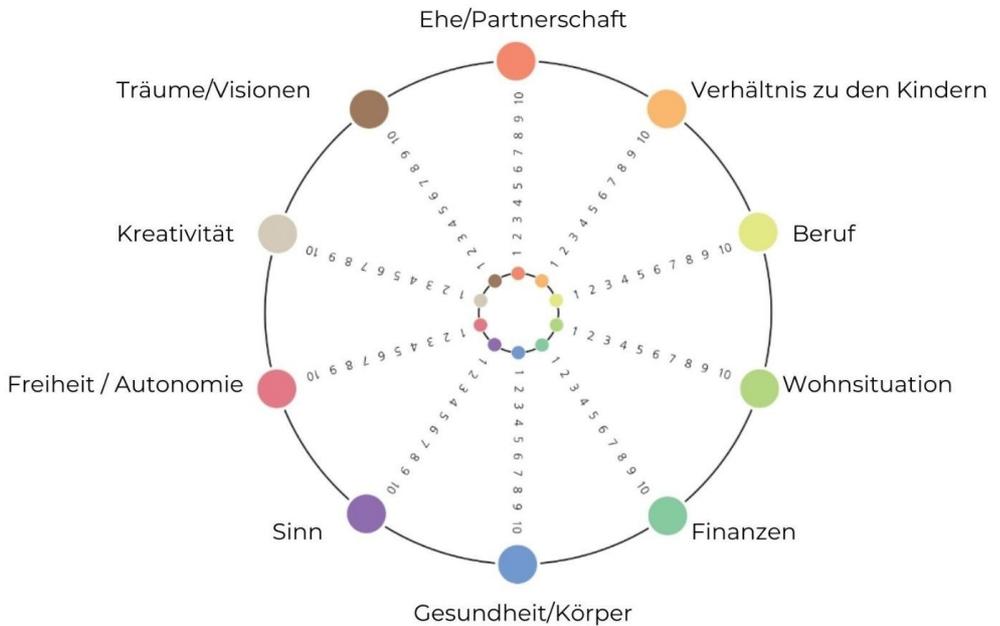
Wie sieht es mit deinen Träumen aus? Gibt es vielleicht ein Land, das du gerne besuchen würdest? Träumst du vielleicht davon wie die Gesellschaft sich durch deinen Beitrag zum Positiven verändern könnte? Kannst du eine Antwort auf die Frage geben, was dich begeistert?

Dein Ist-Wert: _____

Dein Soll-Wert: _____

Dein Lebensrad

Datum: _____



Bist du zufrieden mit deinem Standort?

Konntest du gute Erkenntnisse gewinnen aus dieser Übung?

Vielleicht hast du festgestellt, dass Dein Leben eigentlich ziemlich gut läuft. Dazu gratuliere ich Dir herzlich!

Vielleicht hast du den ein oder anderen Bereich identifiziert, den Du gerne ändern würdest. Vielleicht hast du sogar schon konkrete Ideen gewonnen, wie Du es angehen willst? Vielleicht ist es noch nicht so konkret und es fehlt dir ein Impuls wie du es angehen kannst?

Dann melde Dich bei mir. Speziell für das Lebensrad biete ich ein **Speed-Coaching** an. Wir treffen uns für 30 Minuten und generieren erste Ideen und konkrete Schritte, die du tun kannst.

Probier es aus! Du wirst sehen, dass wir in 30 Minuten eine Menge erreichen können. Wetten?



Korina Dielschneider

Über diese Wege kannst du mich buchen:

- Termin buchen unter www.dielschneider.de/termine
- 0176-53948841 anrufen
- E-Mail an coaching@dielschneider.de



KORINA DIELSCHNEIDER
Coaching --- Beratung --- Begleitung