

Rad des Lebens

Finde deine innere Balance.



Seelenwind

Du hast das Gefühl, dass dein Leben etwas aus der Balance geraten ist?

Mit diesem kleinen Helferlein stelle ich dir einen Spiegel deiner inneren Welt zur Verfügung. Er hilft dir zu erkennen, wo Veränderungen eintreten dürfen und Klarheit über deinen eigenen Weg zu gewinnen.

Auf den folgenden Seiten findest du zwei Kreis-Charts mit jeweils 6 Kategorien.

Schritt 1

Schritt 2

Beurteile für jede Kategorie auf der Skala von 1 (große Unzufriedenheit) bis 6 (voll im Einklang) ganz ehrlich, wo du dich siehst. Als kleine Hilfestellung sind ein paar Fragestellungen angegeben.

Das Tool ist toll zur Selbstreflexion, um dich auf diese Weise Schritt für Schritt mit deiner Gesamtsituation auseinanderzusetzen.

Schritt 3

Schritt 4

Wenn du magst, schick mir deine Ergebnisse!
Scanne die beiden Seiten mit den Kreisen, ab zu mir per eMail, und ich gebe dir gern ein kostenloses Feedback zu möglichen Ungleichgewichten und nächsten Schritten.

emotionales Wohlbefinden

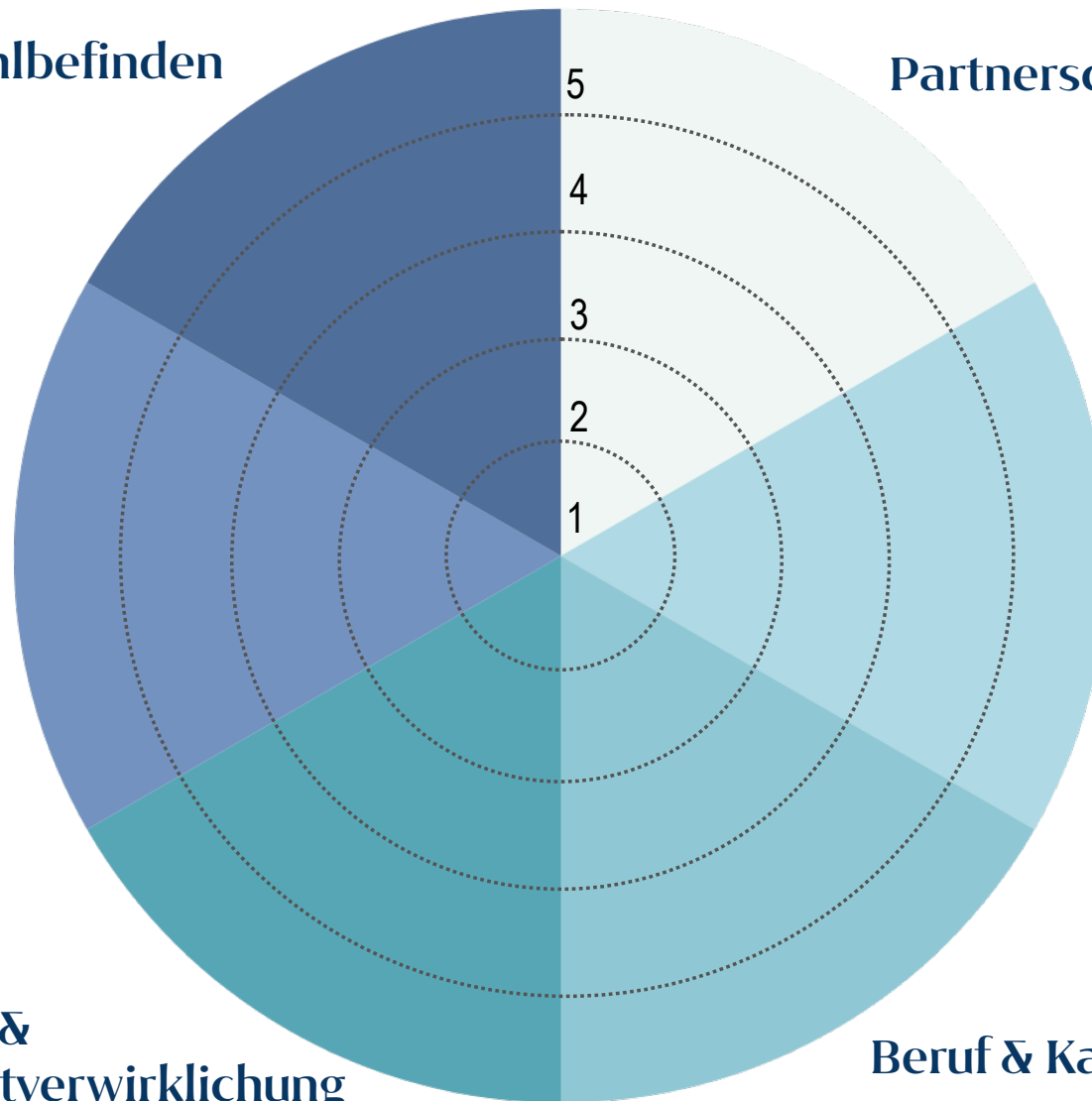
Partnerschaft

Selbstfürsorge

persönliche Entwicklung

**Erfolg &
Selbstverwirklichung**

Beruf & Karriere



Partnerschaft



- Lebst du in einer glücklichen Partnerschaft?
- Wünschst du dir eine (neue) Beziehung?
- Begegnest du dir mit deinem Partner auf Augenhöhe?

persönliche Entwicklung



- Fühlst du dich leer und ausgebrannt?
- Würdest du gern neue Fähigkeiten entwickeln oder dich in neuen Bereichen weiterbilden?
- Hast du langfristige Ziele, die du systematisch angehst?

Beruf & Karriere



- Hast du einen motivierenden Job?
- Arbeitest du in einem angenehmen Umfeld?
- Hast du berufliche Entwicklungsperspektiven?

Erfolg & Selbstverwirklichung



- Bist du zufrieden mit dem, was du bislang im Leben erreicht hast?
- Hast du dein kreatives Potenzial ausgeschöpft?
- Stehst du auf der Sonnenseite des Lebens?

Selbstfürsorge

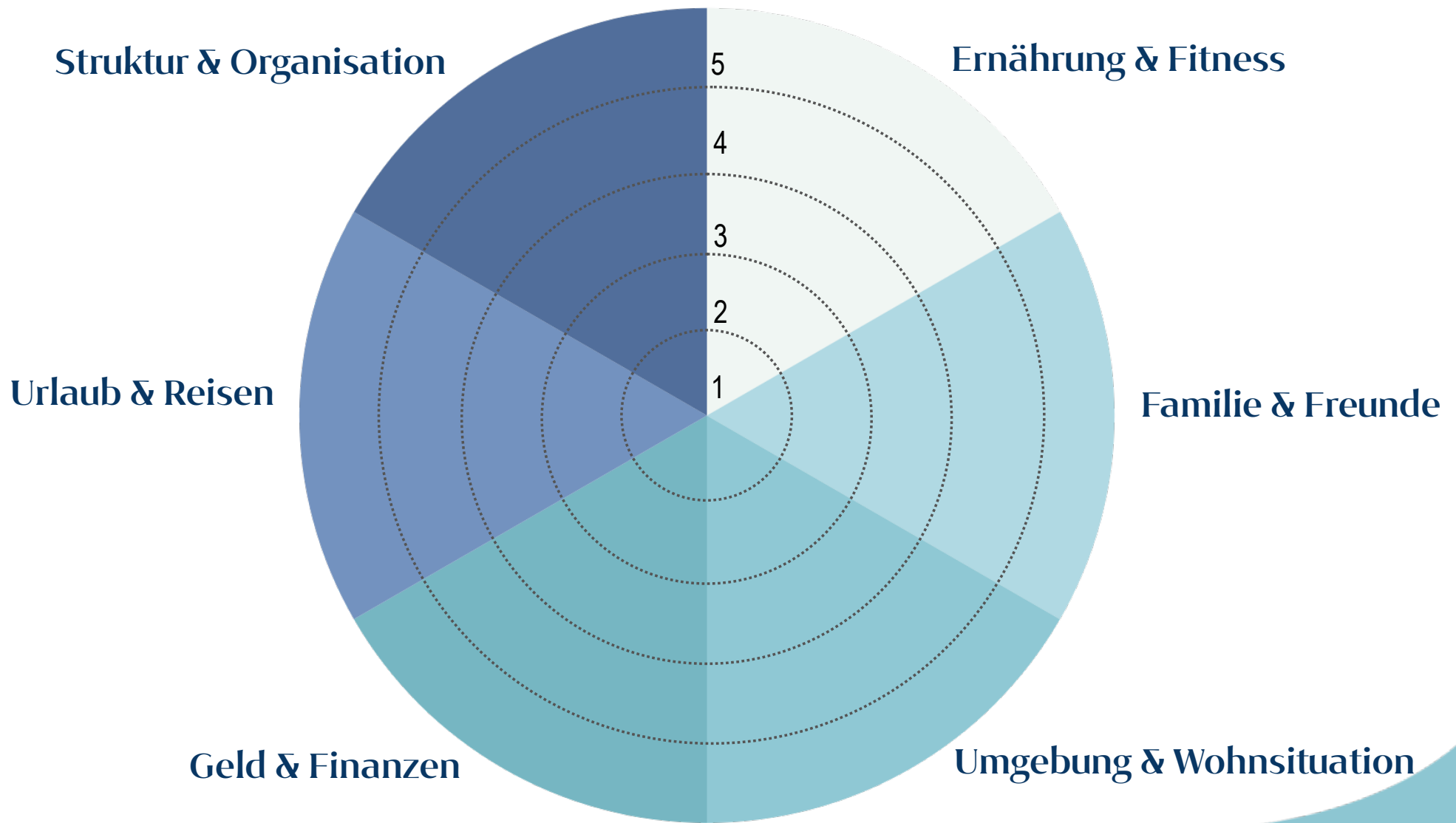


- Planst du regelmäßig Entspannungsphasen in deinem Alltag ein?
- Kannst du gut nein sagen und dich ausreichend abgrenzen?
- Bist du es dir wert, dir regelmäßig etwas zu gönnen?

emotionales Wohlbefinden



- Treiben dich Ängste um?
- Verfügst du über Resilienzen im Umgang mit Stress?
- Bist du emotional in Balance?



Ernährung & Fitness



- Fühlst du dich wohl in deinem Körper?
- Hast du körperliche Beschwerden?
- Bewegst du dich ausreichend?

Familie & Freunde



- Nimmst du dir ausreichend Zeit für Hobbies?
- Verbringst du genug Zeit mit Freunden und deiner Familie?
- Ziehst du eine positive Energie aus der Begegnung mit anderen Menschen?

Umgebung & Wohnsituation



- Fühlst du dich in deinen eigenen 4 Wänden wohl?
- Hast du in deinem Wohnumfeld alles, was du brauchst?
- Hast du eine angenehme Nachbarschaft?

Geld & Finanzen



- Hast du ein sorgenfreies finanzielles Auskommen?
- Hast du Zukunftssorgen bzgl. deines Einkommens?
- Hast du die Möglichkeit, dir ausreichend Rücklagen zu schaffen?

Urlaub & Reisen



- Kannst du dir den Urlaub leisten, den du gern machen möchtest?
- Hast du ausreichend Zeit für deine Reisepläne?
- Würdest du gern mehr Zeit in der Natur verbringen?

Struktur & Organisation



- Bekommst du deinen Alltag leichter Hand organisiert?
- Ärgerst du dich immer wieder über unerledigte Dinge?
- Bist du diszipliniert genug, deine Pläne in die Tat umzusetzen?



Seelenwind

SPIRITUAL COACHING