

Lebensrad – Selbstreflexion

Das Lebensrad hilft dir, deine Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren. Bewerte jeden Bereich von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) und verbinde die Punkte.

So nutzt du es: Drucke das Blatt aus. Markiere auf jeder Linie den Wert, der deiner aktuellen Zufriedenheit entspricht. Verbinde die Punkte, um dein aktuelles Lebensrad zu sehen. Wiederhole die Übung regelmäßig, um deine Entwicklung zu verfolgen.

