LEBENSRAD BALANCE

Kompass



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

Hallo und schön, dass du da bist!

Manchmal dreht sich das Leben ganz anders, als man es sich wünscht. Manchmal weiß man auch gar nicht, womit man genau unzufrieden ist und was man tun kann, um es zu ändern. So geht es vielen von uns. Um ein erfülltes und gleichzeitig zufriedenes Leben zu leben, brauchen wir **Balance zwischen all den verschiedenen Bereichen** in unserem Leben.

Was nützt dir beruflicher Erfolg, wenn dein Körper nicht mehr funktionsfähig ist und du dauernd gestresst und müde bist? Wie sehr kann eine finanziell angespannte Situation deine Partnerschaft beeinflussen? Oder Menschen in deinem nahen Umfeld, die dich unbewusst klein halten und damit deinem Wachstum im Wege stehen? Oder eine Partnerschaft, in der du ständig gibst und dennoch traurig bist und dich allein fühlst.

Alles hängt mit Allem zusammen und deshalb ist es so wichtig, mit Hilfe des Lebensrad Wegweisers eine **Momentaufnahme deines Lebens** abzubilden, damit deine Wünsche und Ziele für die Zukunft klarer werden und du dein Lebensrad in eine förderliche Lebensbalance lenkst.

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

Wenn du diese Methode richtig anwendest, wirst du über dein ganzes Gesicht strahlen, weil auf einmal ALLES Sinn macht! Weil du erkennst,

- wofür du jetzt schon dankbar im Leben sein kannst
- was deine Erwartungen an das Leben sind
- woran du noch arbeiten musst, um glücklicher zu werden
- welche konkreten Maßnahmen du treffen musst, um deine Ziele zu erreichen

Zunächst geht es darum jeden einzelnen Bereich in deinem Leben zu reflektieren. Danach erstellst du dein aktuelles Lebensrad und findest anschließend heraus, welcher Lebensbereich für dich und deine Veränderung gerade besonders wichtig ist. Abschließend habe ich noch ein paar Angebote für dich, die dir dabei helfen können mit mehr Leichtigkeit und Freude deine Ziele zu erreichen.

Das Lebensrad ist ein Diagramm, in dem du deine Zufriedenheit mit unterschiedlichen Bereichen des Lebens bewertest (Ist-Zustand). Anschließend notierst du deine Wünsche (Soll-Zustand). Abweichungen zeigen dir die Baustellen in deinem Leben, die du verbessern solltest.

Und jetzt: viel Erfolg und Freude mit deinem Lebensrad Balance Kompass!

1. STANDORTBESTIMMUNG

Um den aktuellen Standort in deinem Leben zu ermitteln, möchte ich dich bitten die folgenden Fragen ganz ehrlich und intuitiv zu beantworten. Denke nicht lange darüber nach, sondern versuche dein Herz oder deinen Bauch sprechen zu lassen!

WICHTIG: Falls noch nicht geschehen drucke dir diese Unterlagen aus, damit du handschriftlich mitarbeiten kannst. So bekommst du einen noch intensiveren Zugang zu deinem Unterbewusstsein. **Jetzt ist „ME"-Time angesagt.** Nimm dir eine Stunden Zeit, mach dir dein Lieblingsgetränk und schalte dein Handy in den Flugmodus! Es geht jetzt nur um dich!

FRAGEN ZU DEINER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

Wie geht es dir mit dir selbst? Wie viel Zeit nimmst du dir für deine persönliche Entwicklung? Welche Bücher liest du oder Seminare besuchst du, um zu wachsen und dich weiterzuentwickeln? Nutzt du Coaching oder andere Methoden, um schneller und mit mehr Leichtigkeit deine Ziele zu erreichen?

1.1 STANDORTBESTIMMUNG

FRAGEN ZUR LIEBE/ BEZIEHUNG/ PARTNERSCHAFT

Lebst du eine Partnerschaft, in der du dich frei, inspiriert und zugleich sicher und verbunden fühlst? Ermöglicht dir deine Partnerschaft sowohl individuell als auch gemeinsam zu wachsen? Oder hast du das Gefühl, dass deine Beziehung dich eher limitiert und dir viel Energie zieht? Gibt es oft Streit? Bist du vielleicht Single und noch auf der Suche nach der richtigen Begleitung für deine Reise durchs Leben?

FRAGEN ZU GELD & FINANZEN

Wie ist deine Beziehung zu Geld? Was denkst du über Geld? Denkst du, du musst hart für Geld arbeiten? Wie gehst du mit Geld um? Gibst du immer alles aus oder hältst du dein Geld fest?

1.2 STANDORTBESTIMMUNG

FRAGEN ZU DEINER MENTALEN GESUNDHEIT

Wie geht es dir mental? Hast du Vertrauen in das Leben, oder denkst du, du musst alles kontrollieren? Bist du mit dir selbst verbunden oder machst du dein inneres Glück sehr von anderen und äußeren Umständen abhängig? Weißt du weshalb du hier bist und folgst du deiner inneren Stimme? Fühlst du dich mit etwas verbunden und vom Leben getragen? Oder fühlst du dich häufig allein und denkst, dass das Leben anstrengend und belastend ist?

FRAGEN ZU DEINER ARBEIT, BERUF & KARRIERE

Hast du Freude an deiner Arbeit? Fühlst du Sinn in deiner Tätigkeit, oder ist es für dich eher ein Job, der deine Rechnungen bezahlt? Stehst du morgens mit Vorfreude auf? Falls nicht: erlaubst du dir Erfahrungen zu machen und herauszufinden was dein Herz zum Hüpfen bringt? Oder denkst du, du müsstest bereits wissen wie die nächsten 20 Jahre beruflich für dich aussehen?

1.3 STANDORTBESTIMMUNG

FRAGEN ZU WOHNEN & BESITZ

Fühlst du dich wohl in deinem Zuhause und an deinem Wohnort? Ist dein Zuhause eine Wohlfühloase für dich, in der du dich entspannen kannst? Gefällt dir deine Einrichtung und bereitet dir dein Zuhause jeden Tag Freude? Liebst du die Dinge, die du besitzt, oder fühlst du dich öfters erdrückt von all den Gegenständen, von denen du vieles gar nicht benutzt? Wünschst du dir ein anderes Zuhause und was hält dich davon ab, dir genau das zu erschaffen?

FRAGEN ZU SPASS & ERHOLUNG

Gönnst du dir regelmäßig Erholung und sorgst gut für dich?
Tust du regelmäßig Dinge, die dir Entspannung bringen, wie Massagen, Wellness, Sauna, Spaziergänge, ein gutes Buch, usw.? Und wie oft erlaubst du dir Kind zu sein und einfach im Moment zu leben, verrückte Dinge zu tun, oder einfach mal in den Freizeitpark zu gehen? Fällt es dir leicht im Alltag immer wieder Leichtigkeit zu leben, oder bist du eher der ernste Typ, der sich nicht so viel „Blödsinn“ erlaubt?

1.4 STANDORTBESTIMMUNG

FRAGEN ZU DEINER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT

Wie fühlst du dich in deinem Körper? Pflegst du deinen Körper regelmäßig und gehst du wertschätzend mit ihm um? Treibst du regelmäßig Sport und ernährst du dich gesund? Oder fällt es dir eher schwer dir Zeit für Sport und eine gesunde Ernährung zu nehmen? Wie viel Zeit widmest du jede Woche deinem Körper? Übernimmst du Eigenverantwortung für deine körperliche Gesundheit, oder verlässt du dich hauptsächlich auf Mediziner:innen?

FRAGEN ZU DEINER FAMILIE & FREUNDEN

Wie geht es dir mit deiner Familie? Hast du Kontakt zu deinen Eltern (oder den Personen, die dich großgezogen haben), oder hast du entschieden sie nicht mehr an deinem Leben teilhaben zu lassen? Hast du dich mit deinen Eltern (unabhängig davon ob Ihr Kontakt habt) ausgesöhnt und Ihnen (und dir) die Dinge verziehen, die anders hätten laufen sollen? Fühlst du dich verbunden mit deinen Ahnen? Hast du Freunde, die dich auf deinem Weg begleiten? Geben dir diese Energie oder fühlen sich diese Beziehungen eher anstrengend an?

1.5 STANDORTBESTIMMUNG

FRAGEN ZUM SOZIALEN BEITRAG IN DER GESELLSCHAFT

Was tust du für andere Menschen bzw. die Gesellschaft? Dienst du in deinem Arbeits- oder Privatleben anderen, oder bist du hauptsächlich mit deinem eigenen Leben beschäftigt? Trägst du etwas zum Wachstum und Wohlergehen anderer bei und wenn ja: in welcher Form? Was möchtest du in dieser Gesellschaft/ auf dieser Erde verändern, das dem Leben dient?

FRAGEN ÜBER FRAGEN

Wie schön, dass du dir die Zeit genommen hast, deine einzelnen Lebensbereiche anhand der Fragen zu reflektieren. An dieser Stelle möchte ich dich herzlich einladen, dass du dich selbst für diesen ersten wichtigen Schritt wertschätzt. Danke dir für deine Ehrlichkeit und deinen Mut, Eigenverantwortung für ein wahrhaftig ausgeglichenes und zufriedenes Leben zu übernehmen. Vielleicht möchtest du auch kurz deine Augen schließen und die Hand auf dein Herz oder eine andere Körperstelle legen, dir gut tut, um dich bei dir selbst zu bedanken. Vermutlich weißt du jetzt bereits, wie du die einzelnen Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10 einordnen würdest.

2. DEIN LEBENSRAD

1. Ich bitte dich das, was du in den einzelnen Fragen reflektiert hast, auf einer Skala von 1-10 in jeden Lebensbereich zu übersetzen.

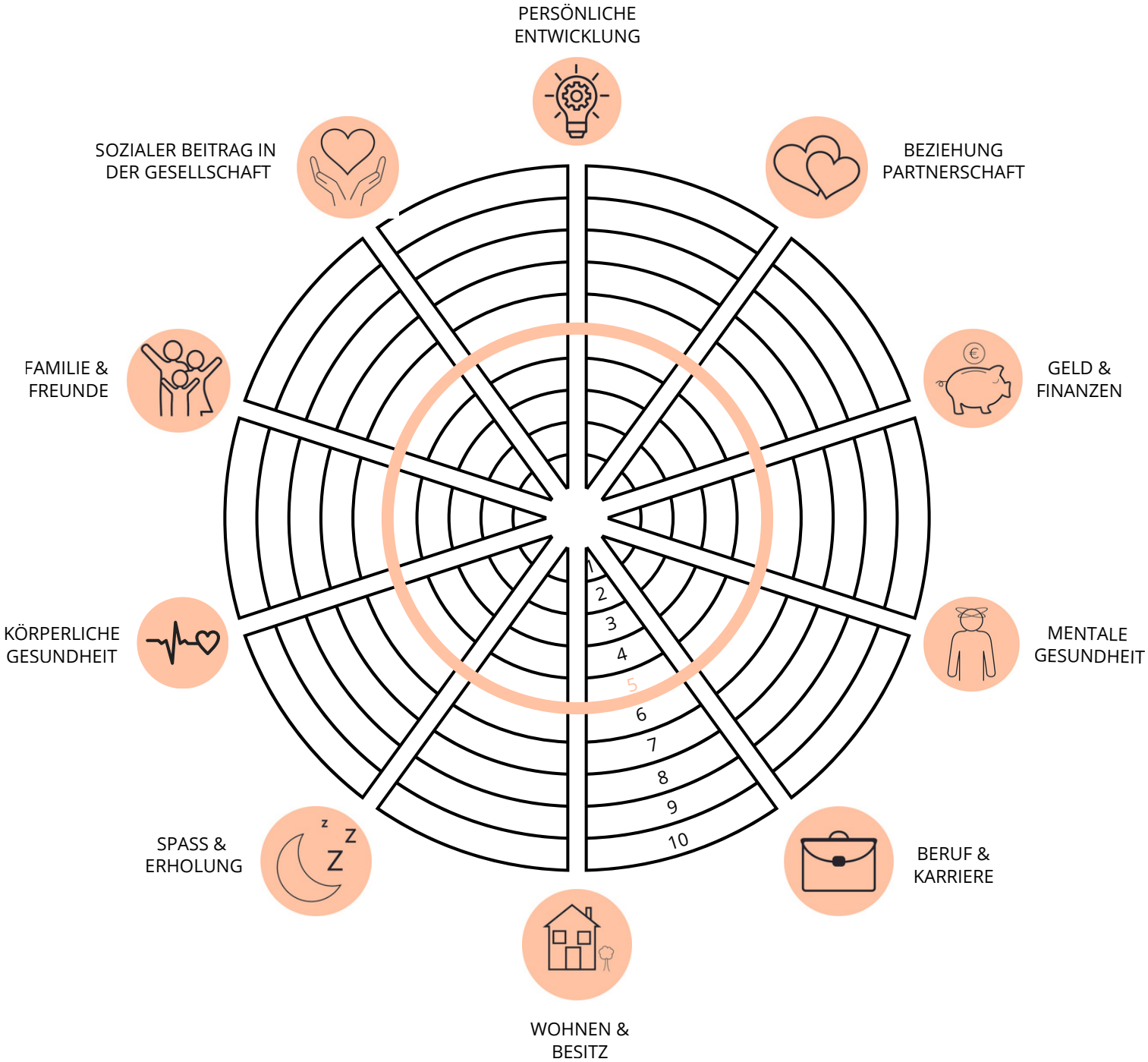
- **1 bis 4 Punkte:** Extrem unzufrieden bis unzufrieden.
- **5 bis 7 Punkte:** Naja, es geht so bis sehr stark ausbaufähig.
- **8 bis 10 Punkte:** Gut bis sehr zufrieden!

2. **Übertrage die Punktezahlen** jetzt in das folgende Lebensrad. Mache hierfür bei jedem Lebensbereich einen Punkt an der entsprechenden Stelle.

3. Du kannst jetzt alle Punkte **mit Linien miteinander** verbinden oder auch ausmalen. So kannst du sehen, wo es in deinem Lebensrad noch runder laufen darf.



2. DEIN AKTUELLES LEBENSRAD



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

3. REFLEXION

Fragen für deine Veränderungsarbeit:

Welcher Lebensbereich hat die höchste Punktezahl?

Weshalb? Was tust du für diesen Lebensbereich?

Welche Gewohnheiten kannst du aus diesem Lebensbereich auf andere Bereiche übertragen?

Welcher Lebensbereich hat die niedrigste Punktezahl?

Warum? Was tust du für diesen Lebensbereich (nicht)?

Welcher Lebensbereich beeinflusst die anderen am meisten?

3. REFLEXION

Welche konkrete Handlung oder neue Gewohnheit würden dir dabei helfen diesen Lebensbereich zu stärken?

Was ist der nächste Schritt?

Wer oder was kann dir dabei helfen?

Ich hoffe du hast durch diese Übung bereits viel **Klarheit und Orientierung** bekommen, wie die nächsten Schritte für dich aussehen können und wohin genau du hinzu steuern möchtest!?



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

4. VERÄNDERUNGSIMPULSE

DEIN PERSÖNLICHER “ARSCHENGEL”

Dein persönlicher Arschengel ist jemand der dir symbolisch “in den Hintern tritt”. Das kann ein Freund, eine Freundin sein, die das gleiche Ziel hat wie du, oder auch ein anderes. Gemeinsam einigt ihr euch auf die nächsten Schritte und committet euch diese im vereinbarten Zeitraum zu verwirklichen. Findet das nicht statt gibt es eine „Strafe“ bzw. Konsequenz (die vorher festgelegt wird). Andere Menschen in deine Ziele einzuweihen, zwingt dich dazu dranzubleiben. Und: gemeinsam geht alles leichter. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

MEILENSTEINE & ZEITMANAGEMENT

Jedes Ziel/ jede Veränderung kann in kleine Schritte runtergebrochen werden. Um zu vermeiden, dass du nach kürzester Zeit aufgibst, versuche dein Zielbild, in kleine & machbare Schritte sogenannte Meilensteine zu unterteilen. Das hilft dir nicht vor lauter Überforderung aufzugeben, beschert dir Erfolgserlebnisse und bringt dich langfristig garantiert dorthin, wo du möchtest.

4. VERÄNDERUNGSIMPULSE

Reflektiere regelmäßig was du für dein gewünschtes Ziel getan/ nicht getan hast und verändere gegebenenfalls dein Verhalten allein oder mit Unterstützung von Außen. Diese Fragen können dabei hilfreich sein:

- Was habe ich diese Woche für mein Ziel/ die Veränderung in meinem gewünschten Lebensbereich getan?
- Welche Hindernisse habe ich überwunden? Was hat mir dabei geholfen?
- Was hat dazu geführt, dass ich diese Woche mein Ziel aus den Augen verloren haben?
- Was möchte ich nächste Woche besser machen?
- Worauf bin ich in der vergangenen Woche richtig stolz?

Gerne begleite ich dich auf der Reise zu deinem gewünschten Ziel. Wir ergänzen dein Vorhaben mit extra frischen Wind, damit dein Ziel greifbar wird.

Ich wünsche dir, dass du all deine Möglichkeiten gut für dich nutzt, um ein erfülltes und zufriedenes Leben in Balance zu leben.

Ich freue mich über deine **Rückmeldung zu diesem Arbeitsblatt.**

Lieben Gruß

Sarah

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at