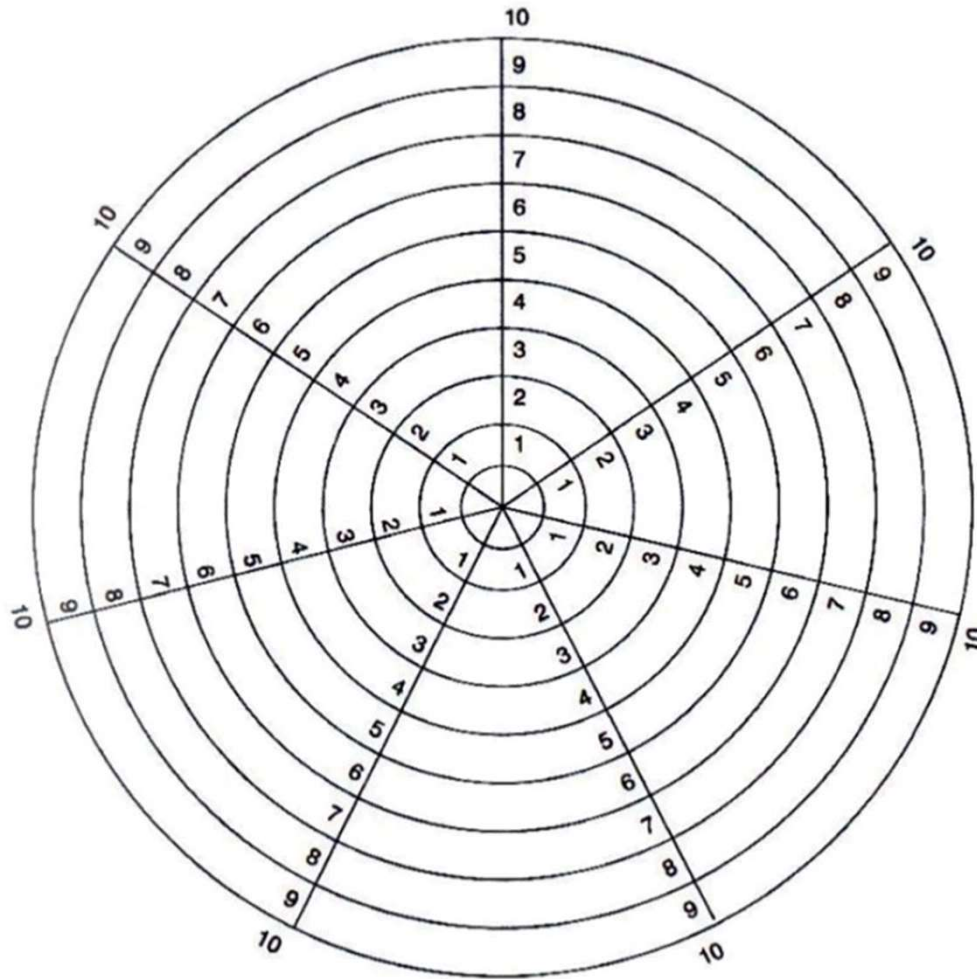


Wie zufrieden bin ich mit unterschiedlichen Bereichen meines Lebens?

## Lebensrad - Vorlage



Welche Bereiche sind wichtig? Zum Beispiel:

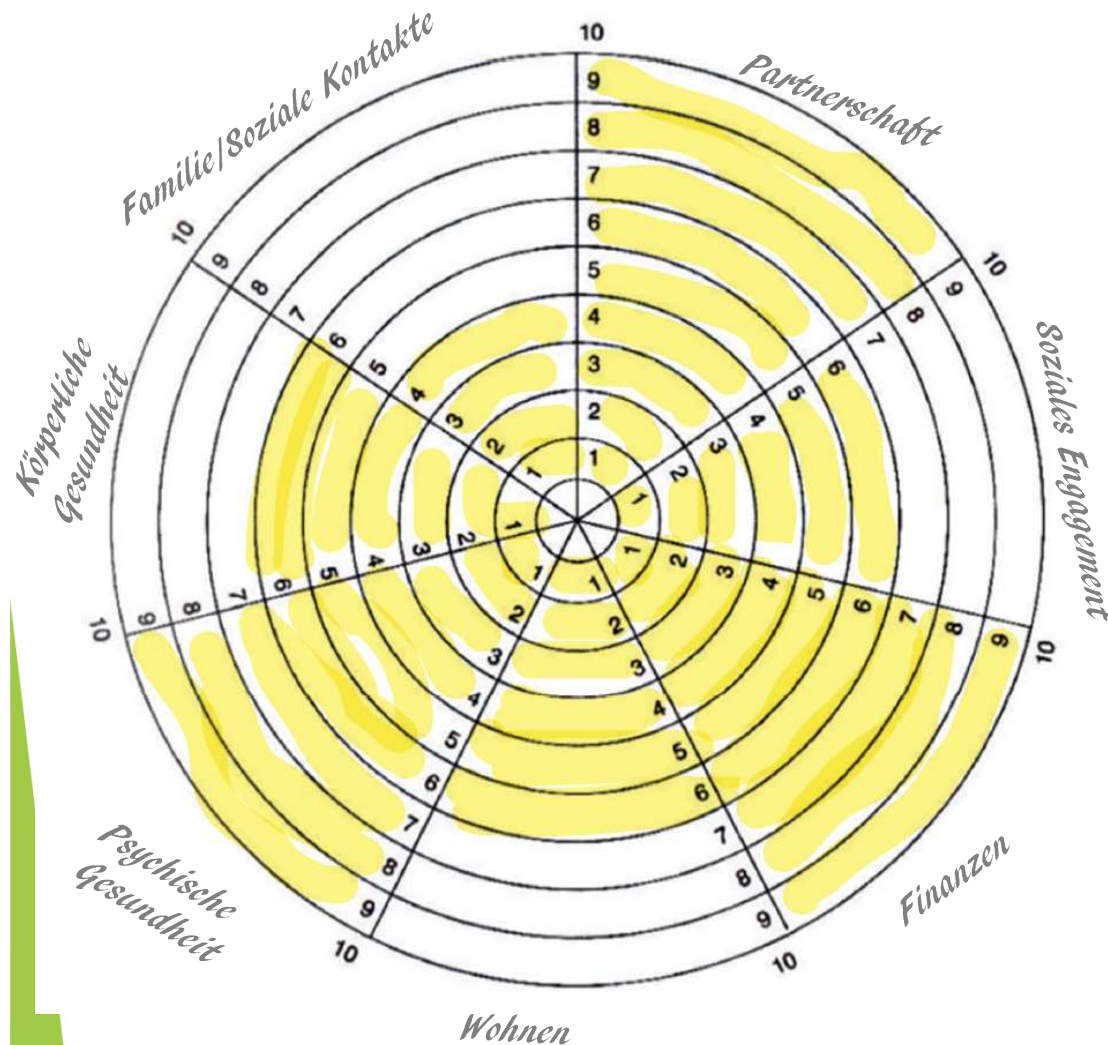
- Familie / Soziale Kontakte
- Körperliche Gesundheit
- Wohlbefinden
- Finanzen
- Wohnen
- Spaß / Freude
- Partnerschaft / Beziehung
- Soziales Engagement
- Beruf / berufliche Tätigkeiten / Karriere
- Spiritualität / Religion
- Persönliche Weiterentwicklung
- ...

**STEFANIE RÜTTEN**

Beraterin für Gesundheitsmanagement  
und Organisationsentwicklung

Wie zufrieden bin ich mit unterschiedlichen Bereichen meines Lebens?

## Lebensrad - Vorlage



### Fragen zur Selbstreflexion:

Welche Bereiche wähle ich aus?

Wie zufrieden bin ich mit diesen Bereichen (1-10)?

Welches Bild zeigt sich? Welche Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf?

Was ist überraschend? Was kommt zu kurz?  
Was ist gut gefüllt?

Wo möchte ich etwas ändern? Welche Skala möchte ich erreichen?

Was kann ich tun, um dies positiv zu verändern?

STEFANIE RÜTTEN

Beraterin für Gesundheitsmanagement  
und Organisationsentwicklung