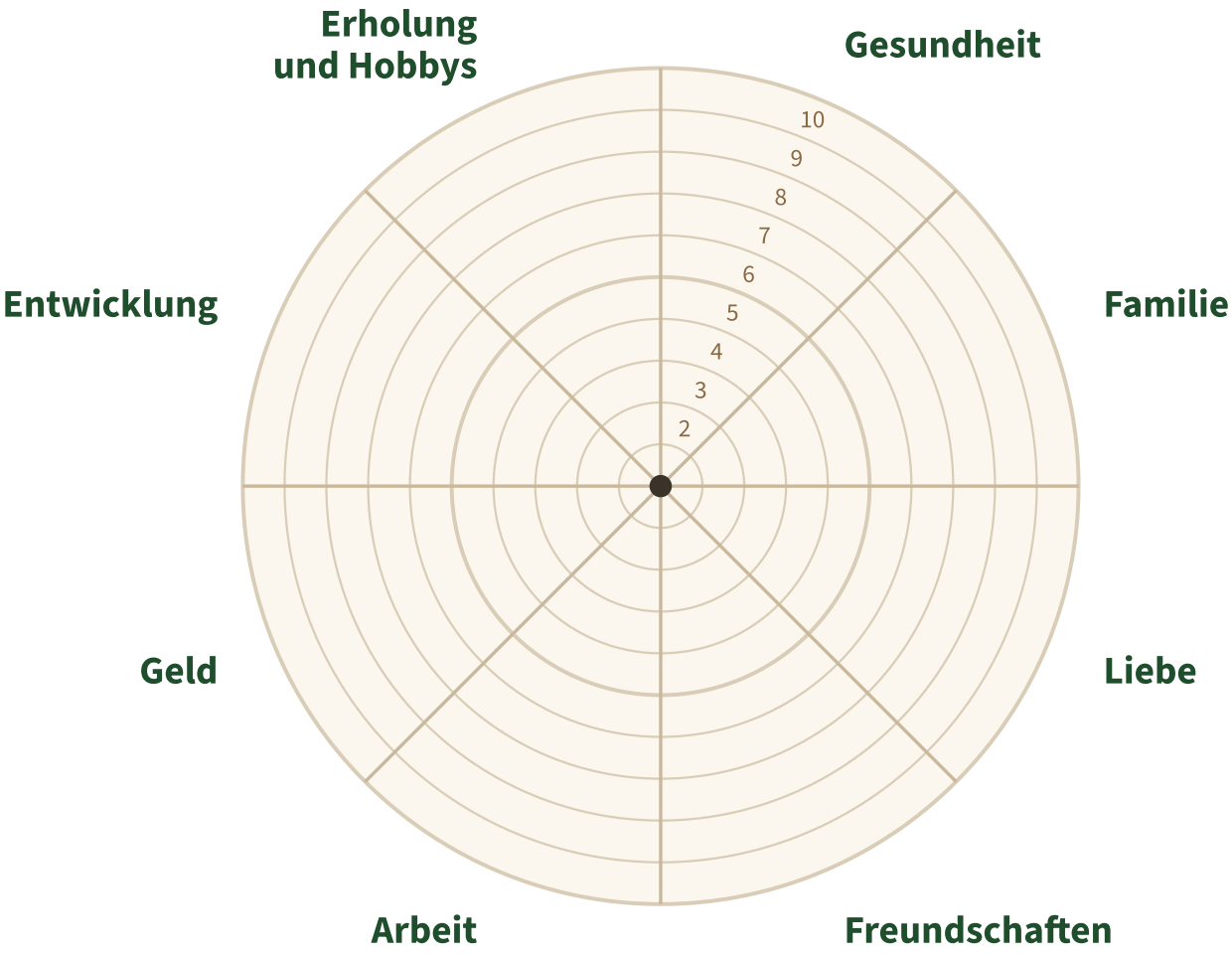
Lebensrad

Acht Bereiche, in jedem eine Zahl, und du siehst sofort, wo sich dein Leben voll anfühlt und wo leer.

1. **Benenne die Bereiche um**, wenn einer nicht zu dir passt. Zusammen sollen sie dein ganzes Leben abdecken.
2. **Bewerte deine Zufriedenheit in jedem Bereich von 1 bis 10.** So, wie es heute ist, nicht wie es sein sollte. Nimm die erste Zahl, die dir einfällt.
3. **Male jedes Feld aus**, von der Mitte bis zu deiner Zahl. Wo hat das Rad eine Delle?
4. **Ergänze auf der nächsten Seite Wichtigkeit und Zeit.** Erst dann siehst du, wo du anfangen kannst.



Datum: _____

Zufriedenheit, Wichtigkeit und Zeit

Bereich	Zufriedenheit 1-10	Wichtigkeit 1-10	Lücke	Stunden pro Woche
Gesundheit				
Familie				
Liebe				
Freundschaften				
Arbeit				
Geld				
Entwicklung				
Erholung und Hobbys				

Die Lücke ist Wichtigkeit minus Zufriedenheit. Die größte Lücke zeigt den Bereich, in dem das, was dir wichtig ist, am weitesten davon entfernt ist, wie du wirklich lebst. Meist lohnt es sich, dort anzufangen, auch wenn ein anderer Bereich eine niedrigere Zahl hat.

Fragen zum Auswerten

- Welche Zahl hat mich am meisten überrascht?
- Wo ist die Lücke am größten?
- Was kostet mich viel Zeit, gibt mir aber wenig zurück?
- Was würde meinen schwächsten wichtigen Bereich um 1 Punkt anheben?
- Welcher Bereich zieht die anderen mit, wenn ich mich um ihn kümmere?
- Was kann ich ohne schlechtes Gewissen loslassen?

ICH WÄHLE EINEN BEREICH

MEIN NÄCHSTES RAD ZEICHNE ICH AM

MEIN KLEINER SCHRITT FÜR DIESE WOCHE

WAS ICH IN 3 MONATEN VON DIESEM RAD NOCH WISSEN WILL

Zeichne in 3 Monaten ein neues Rad

Ein Rad ist eine Momentaufnahme. Erst zwei nebeneinander zeigen, ob sich etwas verändert. Schreib deine Zahlen und den gewählten Schritt in einen Brief an dein zukünftiges Ich, und wir schicken ihn dir als Erinnerung per E-Mail zurück.



Du schreibst heute

Die Zahlen aus deinem Rad, ein Schritt und ein paar Sätze von dir.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald du ihn speicherst.



Er kommt zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit drei Sätzen an: wie mein Rad heute aussieht, welchen Bereich ich wähle und was ich mir sagen will, wenn ich diesen Brief lese.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Sollen die Lücken für dich ausgerechnet werden?

Der geführte Brief **Lebenssinn** fragt nach Zufriedenheit, Zeit und Wichtigkeit in sechs Bereichen deines Lebens. Du findest ihn unter **writetomyself.com/de/selbsttests/lebenssinn-test**. Die ersten Fragen und die ersten zwei Ergebnisse sind kostenlos.