MINDCRAFT

Lebensrad

Wie zufrieden bin ich gerade? Zwölf Fragen, fünf Bereiche, ein Bild.

NAME

DATUM



1 Kreuze bei jeder Frage eine Zahl an: 1 läuft noch nicht, 5 läuft richtig gut.

2 Rechne für jeden Bereich den Schnitt aus und trag ihn ein.

3 Male jedes Feld im Rad bis zu diesem Ring aus.

ZWÖLF FRAGEN

1 Persönliche Entwicklung — Schnitt

Bildung. Lernst du gerade etwas, das dich weiterbringt?	1	2	3	4	5
Fähigkeiten. Baust du Skills auf, die du wirklich können willst?	1	2	3	4	5
Hobbys. Hast du etwas, das du nur für dich machst und das dir Spaß macht?	1	2	3	4	5
Produktivität und Lifestyle. Schaffst du, was du dir vornimmst?	1	2	3	4	5

2 Karriere — Schnitt

Finanzen. Hast du einen Überblick über dein Geld und kommst du damit klar?	1	2	3	4	5
Beruf. Wie läuft es in Schule, Ausbildung, Studium oder Job?	1	2	3	4	5

3 Gesundheit — Schnitt

Körperlich. Wie gut kümmerst du dich um deinen Körper?	1	2	3	4	5
Mental. Kannst du abschalten und dich erholen?	1	2	3	4	5

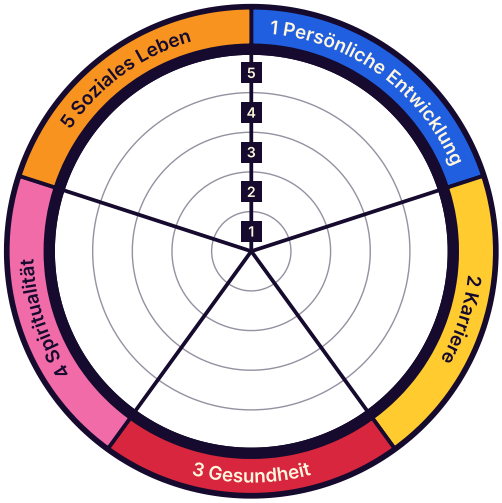
4 Spiritualität — Schnitt

Glaube. Hast du etwas, woran du glaubst und das dir Halt gibt?	1	2	3	4	5
Lebensphilosophie. Kennst du deine Werte und lebst du danach?	1	2	3	4	5

5 Soziales Leben — Schnitt

Beziehungen. Wie nah bist du den Menschen, die dir wichtig sind?	1	2	3	4	5
Soziale Teilhabe. Kommst du raus und bist du dabei?	1	2	3	4	5

DEIN RAD



1 läuft noch nicht — **5** läuft richtig gut

STÄRKE

Mein stärkster Bereich

Was mache ich dort richtig?

HEBEL

Hier ist am meisten zu holen

Mein Bereich mit dem niedrigsten Schnitt:

ERSTER SCHRITT

Das mache ich diese Woche

Ein Schritt, so klein, dass ich ihn sicher schaffe.

Wenn _____ **dann** _____



Haku

Je runder das Rad, desto ruhiger rollt es. Fang in dem Bereich an, in dem am meisten zu holen ist.

CRAFT YOUR MIND.

In Anlehnung an das „Wheel of Life" von Paul J. Meyer. Ein Werkzeug zum Nachdenken, kein Test. Kostenlose Vorlage, privat, in Workshops und im Unterricht frei kopierbar.