

Wo stehe ich heute?



Aktion/Spannung

Wie hoch ist Ihr Aktionspegel? Ist Ihr Leben eher öde oder spannend? Fühlen Sie sich gefangen in der Alltagsroutine? Erleben Sie jeden Tag etwas Neues? Verlaufen Ihre Tage vorhersehbar oder unvorhersehbar?

Lernen/Weiterentwicklung

Lernen Sie jeden Tag hinzu? Feilen Sie kontinuierlich an Ihren Begabungen und Fähigkeiten? Belegen Sie Kurse zur Weiterbildung oder wissen Sie alles, was Sie im Alltag brauchen, und halten Sie es für überflüssig, etwas Neues zu lernen? Zwingen Sie sich, neue Herausforderungen anzunehmen, Ihre Komfortzone zu erweitern?

Freizeit

Wie regenerieren Sie Geist und Körper? Arbeiten Sie rund um die Uhr oder nehmen Sie sich bewusste Auszeiten, in denen Sie nicht an Arbeit, Geld oder Status denken? Gönnen Sie sich Mußestunden, um zu lesen, Sport zu treiben, die Seele baumeln zu lassen, einfach zu sein und Zeit mit den Menschen zu verbringen, die Ihnen nahe stehen?

Arbeit

Wie zufrieden macht Ihre Arbeit Sie? Glauben Sie, dass Ihre Arbeit wichtig ist? Lernen Sie jeden Tag etwas Neues hinzu oder plagen Sie sich mit langweiligen Routineaufgaben? Gehen Sie gern zur Arbeit oder sind Sie lustlos, quälen sich jeden Morgen mühsam aus dem Bett? Ernten Sie Anerkennung für das, was Sie tun? Wird an Ihrem Arbeitsplatz viel gelacht?

Gemeinschaftliches Denken

Geben Sie ab und zu etwas zurück an die Gemeinde, in der Sie leben, oder verbringen Sie hier nur Ihre Nächte? Interessiert es Sie, was in Ihrer Gemeinde vorgeht? Kennen Sie Ihre Nachbarn und Nachbarskinder beim Namen? Beteiligen Sie sich an gemeinnützigen und nachbarschaftlichen Aktionen?

Spiritualität

Wie ist es um Ihr spirituelles Wachstum bestellt? Entwickeln Sie sich weiter oder ist Ihr geistiges/spirituelles Wachstum zum Erliegen gekommen? Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre religiösen oder spirituellen Überzeugungen zu praktizieren?

Körper/ Gesundheit / Sex

Wie wichtig ist Ihnen Ihr Körper? Halten Sie ihn durch regelmäßiges Training fit und geben Sie ihm genügend Ruhe und Schlaf? Die richtige Ernährung? Oder empfinden Sie Ihren Körper als lästig? Pumpen Sie ihn mit Drogen voll und muten ihm allerhand zu? Sehen Sie ihn gern nackt im Spiegel an oder bedecken Sie ihn lieber mit Kleidung?

Finanzen

Wie sieht Ihre finanzielle Situation aus? Finden Sie Ihr Gehalt angemessen oder zu niedrig? Können Sie sich den Lebensstil leisten, der Ihnen vorschwebt? Schaffen Sie es, etwas für Ihre Rente oder schlechte Zeiten beiseite zu legen, oder sind Sie bis zum Monatsende abgebrannt? Haben Sie Schulden?

Reflexionen/Ziele/Träume

Nehmen Sie sich je die Zeit, über Ihr alltägliches Leben nachzudenken? Schreiben Sie ab und zu auf, was Ihnen durch den Kopf geht? Nehmen Sie sich Zeit zum Tagträumen und Ziele stecken? Arbeiten Sie aktiv an der Zielerreichung oder driften Sie durch Ihr Leben wie ein Stück Treibholz, nie genau wissend, wo Sie landen werden?

Glück/Mentale Gesundheit

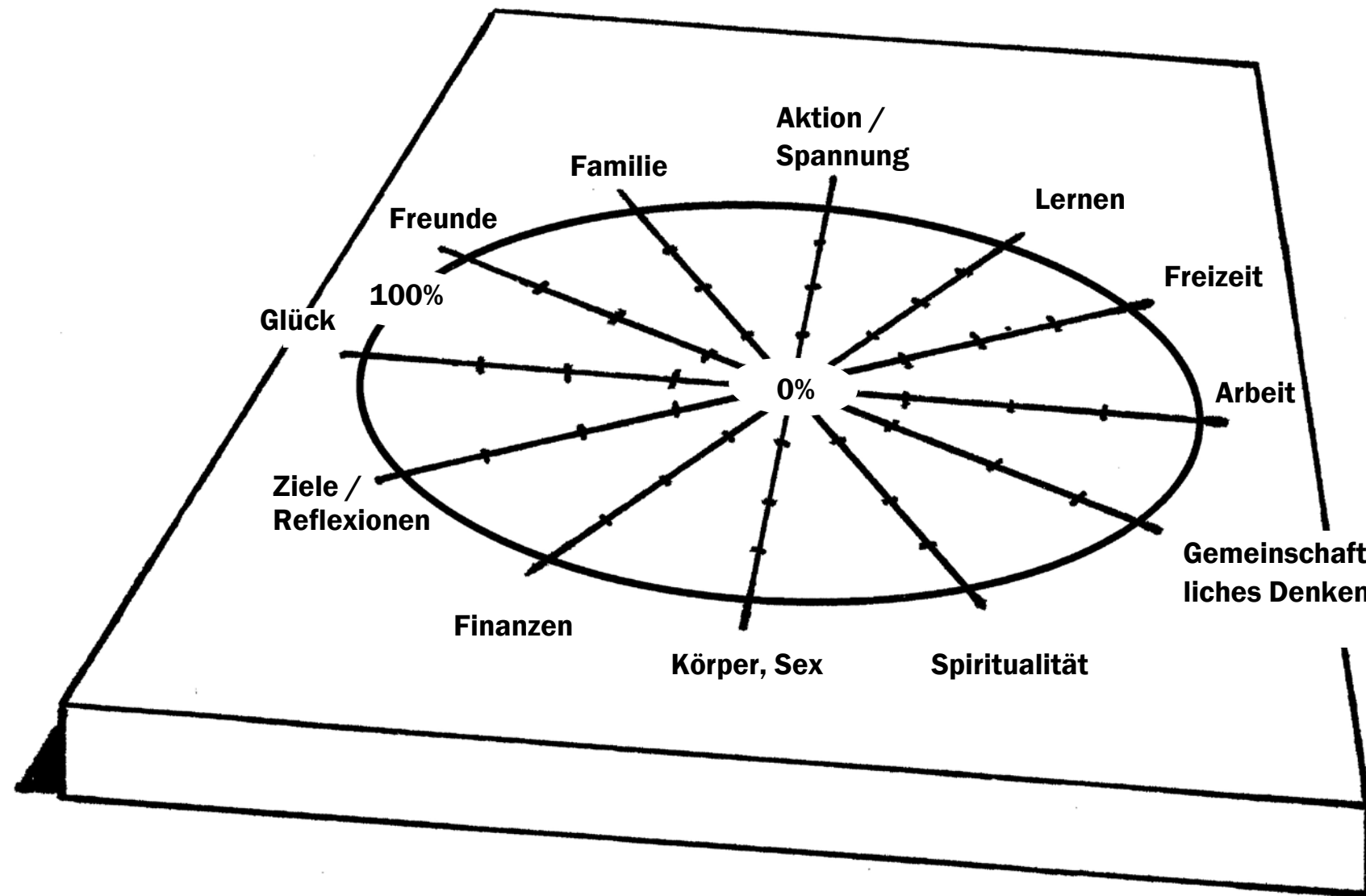
In welcher psychischen Verfassung befinden Sie sich? Sind Sie glücklich oder traurig? Werden Sie schnell wütend oder sind Sie ausgeglichen, entspannt und durch nichts aus der Ruhe zu bringen? Sind Sie wirklich Sie selbst oder fühlen Sie sich unter Druck Ihr wahres Selbst zu verleugnen und so zu tun, als seien Sie jemand anders?

Freunde/Beziehungen

Wie sind die Beziehungen zu Ihren Freunden? Trotz großer Entfernungen über Jahre hinweg beständig? Halten sich Geben und Nehmen in Ihren Freundschaften die Waage? Können Sie sich auf Ihre Freunde verlassen – komme was wolle? Können sich Ihre Freunde auf Sie verlassen?

Familie/Beziehungen

Wie ist Ihre Beziehung zu Ihrer Familie? Erleben Sie hautnah wie Ihre Kinder aufwachsen oder sind Sie fast nie zu Hause? Behandeln Sie alle Familienmitglieder mit der Würde, Achtung und Liebe, die sie verdienen oder gibt es oft Schreiereien oder gar Gewalttätigkeiten? Fühlen Sie sich frei oder eingegengt?



2) Meine Lebensbalance



Wie schaut es mit Ihrer Balance im Leben aus?

Um was geht's?

Das Balance-Rad führt Ihnen vor Augen, wie Sie Ihr heutiges Leben sehen und bewerten. Jede Speiche steht für einen Lebensbereich, der zu Ihrem Gefühl des Glücks und der Befriedigung beitragen kann.

Warum ist das wichtig?

Manchmal konzentrieren Sie Ihre Energien sehr stark auf einige wenige Lebensbereiche und vergessen darüber, dass andere Bereiche ebenfalls wichtig sind.

Anleitung

Manchmal konzentrieren wir unseren Blick so sehr auf einen isolierten Aspekt unseres Lebens – etwa auf Karriere, Körper oder Geld –, dass wir alle übrigen Dinge, die unser Leben bereichern und zu unserem Glück beitragen, komplett ausblenden.

Welche anderen Bereiche haben Sie in letzter Zeit vernachlässigt? Das Balance-Rad führt Ihnen vor Augen, wie Sie Ihr heutiges Leben sehen und bewerten. Jede Speiche steht für einen Lebensbereich, der zu Ihrem Gefühl des Glücks und der Befriedigung beitragen kann.

Wie es geht

Betrachten Sie das Balance-Rad und verwenden Sie eine Skala von 0 bis 100 Prozent zur Bewertung der einzelnen Bereiche. 0 Prozent ist im Zentrum und steht für einen niedrigen Zufriedenheitsgrad, 100 Prozent ist nahe am Ende der Speichen und steht für einen hohen Zufriedenheitsgrad.

Denken Sie ein paar Minuten über jeden der Bereiche nach. Dann setzen Sie jeweils an der Stelle der Speiche einen Punkt, von der Sie glauben, dass sie Ihren gegenwärtigen Zufriedenheitsgrad markiert. Nach Bewertung aller Bereiche verbinden Sie die Punkte mit einer Linie und datieren Ihr Balance-Rad.

Sie verfügen nun über ein Abbild Ihrer Selbstreflexion, das Ihnen hilft, schon bald mehr Balance in Ihrem Leben zu finden.

Stellen Sie sich nun folgende Frage: „Wäre dieses Einrad Ihr Vehikel, mit dem Sie in die Zukunft fahren, was wäre das für eine Fahrt? Wäre es eine holprige oder eine ruhige Fahrt?“

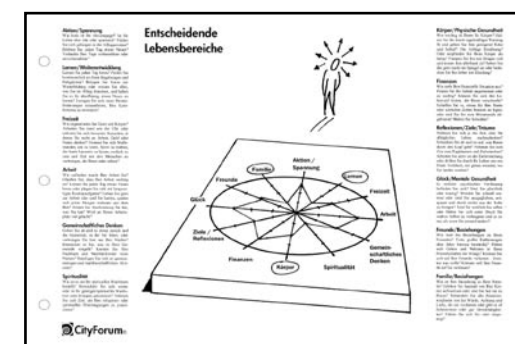
Folgeübung

Wenn Ihr Rad über einige robuste Speichen verfügt, in anderen Bereichen jedoch recht mager aussieht, können Sie versuchen, diese mageren Abschnitte aufzupolstern.

Markieren Sie jene zwei bis drei Bereiche, die Sie am liebsten verbessern würden, mit einem Sternchen und schreiben Sie sie hier auf:

Wir empfehlen Ihnen, spätestens an jedem Geburtstag ein neues Balance-Rad zu zeichnen und es mit dem der/s Vorjahre(s) zu vergleichen. Sind Sie auf dem Weg der Besserung?

Muster



Welche drei Schlüsseinsichten habe ich aus dieser Übung gewonnen?

Welche zusätzlichen Einsichten habe ich im Austausch mit der Gruppe gewonnen?

Was werde ich aufgrund meiner neuen Erkenntnisse in den nächsten 24 Stunden tun?



Aus: Alles Anders
15 Fragen, die Ihr Leben verändern
von Oliver Fritsch in der Taschenbuchausgabe.

Jetzt kaufen bei:
» [Amazon.de](https://www.amazon.de)
oder bei Ihrem Buchhändler bestellen:
ISBN: 363607086X
EUR 8,90

Tipp: Bringen Sie diese Datei zu Ihrem Copy Shop und lassen Sie sie in DIN A3 ausdrucken.