



© V. Heinzerling die-jugendpotenzialcoach

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

Sie können dieses Lebensrad für verschiedene Fragestellungen nutzen, um Ihre Zufriedenheit bzw. Erfüllung zu hinterfragen und um Klarheit und Möglichkeiten zur Veränderung zu finden und damit Ihre Zufriedenheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität steigern.

Fangen Sie bei einem beliebigen Lebensbereich an. Nehmen Sie zwei verschiedenfarbige Stifte und ziehen Sie als erstes mit der einen Farbe in dem dazugehörigen „Kuchenstück“ eine Linie zwischen 0 (=gar nicht zufrieden) und 10 (= voll zufrieden / erfüllt / sehr viel), wie zufrieden Sie in dem jeweiligen Bereich Ihres Leben momentan sind? Alternativen wären zu fragen, wie viel Energie oder Zeit Sie für die einzelnen Bereiche derzeit aufbringen? Oder, wie stark Sie diese jeweils leben? – Also den IST-Stand und dann markieren Sie mit der anderen Farbe zwischen 0 und 10 wie Sie es sich wünschen würden – also Ihr Ziel bzw. SOLL-Stand. Machen Sie das eher gefühlsmäßig und nicht nur auf der Verstandesebene, schließlich geht es ja um Ihre Zufriedenheit und dabei handelt es sich um Ihre Gefühlsebene. Beurteilen Sie so Ihre Zufriedenheit (IST + SOLL) in allen Lebensbereichen / Kuchenstücken.

Auswertung: Gibt es Lebensbereiche, an denen IST- und Soll-Zustand stark von einander abweichen? Dort lohnt es sich genauer hinzuschauen und zu hinterfragen, woran Ihre Unzufriedenheit liegt bzw. was sich ändern müsste, damit Sie dort glücklich und zufrieden sind? • Bedenken Sie, Sie können weder Ihr Umfeld noch die Umstände ändern. Das müssen Sie auch nicht! Denn Sie haben jederzeit die Möglichkeit, etwas oder sich zu ändern und dann wird auch das drum herum anders und besser. Deshalb ist die wichtigste Frage: **„Was kann ich tun? Was anders machen und verändern? Welche Möglichkeiten gibt es, damit ich auch in diesem Bereich zufrieden und glücklich sein kann? Sammeln Sie Ihre Ideen am besten schriftlich auf einem Extrablatt Papier. Falls Ihnen überhaupt keine Lösungsmöglichkeiten einfallen oder hinter jeder Idee gleich ein „aber...“ auftaucht, denken Sie einfach größer, lassen den inneren Kritiker erst einmal weg oder hinterfragen Ihre gedanklichen Einwände („ABER-Gedanken“) nach ihrem Wahrheitsgehalt – die meisten Grenzen gibt es nur im eigenen Kopf ☺ - und dann schaffen Sie Veränderung.**

Ich wünsche viele Erkenntnisse und viel Freude! ..und falls Sie sich professionelle Unterstützung wünschen, rufen Sie an – ich freue mich auf Sie.

Verena Heinzerling