

## WORKSHEETS

# Wheel of Life

Deine aktuelle Situation &  
wie du in die Veränderung kommst

# WHEEL OF *Life*

Wie schön, dass du dir heute dieses PDF heruntergeladen hast! Das zeigt mir, dass du dich gern um dich kümmern möchtest.

Das Wheel of Life - das Rad des Lebens - kann dir in kurzer Zeit und auf eine einfache Art und Weise zeigen, wie du in deinem Leben gerade aufgestellt bist.

Ob dein Lebensrad "rund" läuft oder ob es eher Ecken und Kanten gibt und einige Lebensbereiche nicht so optimal für dich laufen wie du es gern hättest.

Die Bearbeitung ist einfach.

Auf der nächsten Seite findest du ein bereits vorausgefülltes Lebensrad mit verschiedenen Lebensbereichen.

Überlege bei jedem Lebensbereich: Wie gut läuft es hier gerade? Wie fühle ich mich? Ist das ein Lebensbereich, der mich glücklich macht - oder gibt es Defizite?

Wenn ein Bereich nicht so gut läuft, fülle nur die Flächen bis Ring 1 oder 2 aus.

Wenn es mittelmäßig läuft, kannst du bis zu Ring 3 oder 4 auffüllen.

Wenn es besser läuft oder sogar richtig gut, kannst du von der Mitte aus bis zu Ring 5, 6 oder bis ganz zum Rand die Fläche ausfüllen.

Mach' das gern mit unterschiedlichen Farben für den besseren Überblick!

Wenn du alle Lebensbereiche betrachtet hast, siehst du dein Lebensrad insgesamt vor dir. Dann kannst du die Reflexionsfragen ab Seite 5 für dich nutzen.

Auf Seite 4 findest du eine Blanko-Version des Wheel of Life. Diese kannst du nutzen, wenn du andere Lebensbereiche eintragen willst, die in der vorausgefüllten Version nicht berücksichtigt sind.

Ich hoffe, dieser Überblick hilf dir und gibt dir erste Impulse, wo du gerade stehst und wie du in die Veränderung kommen kannst!

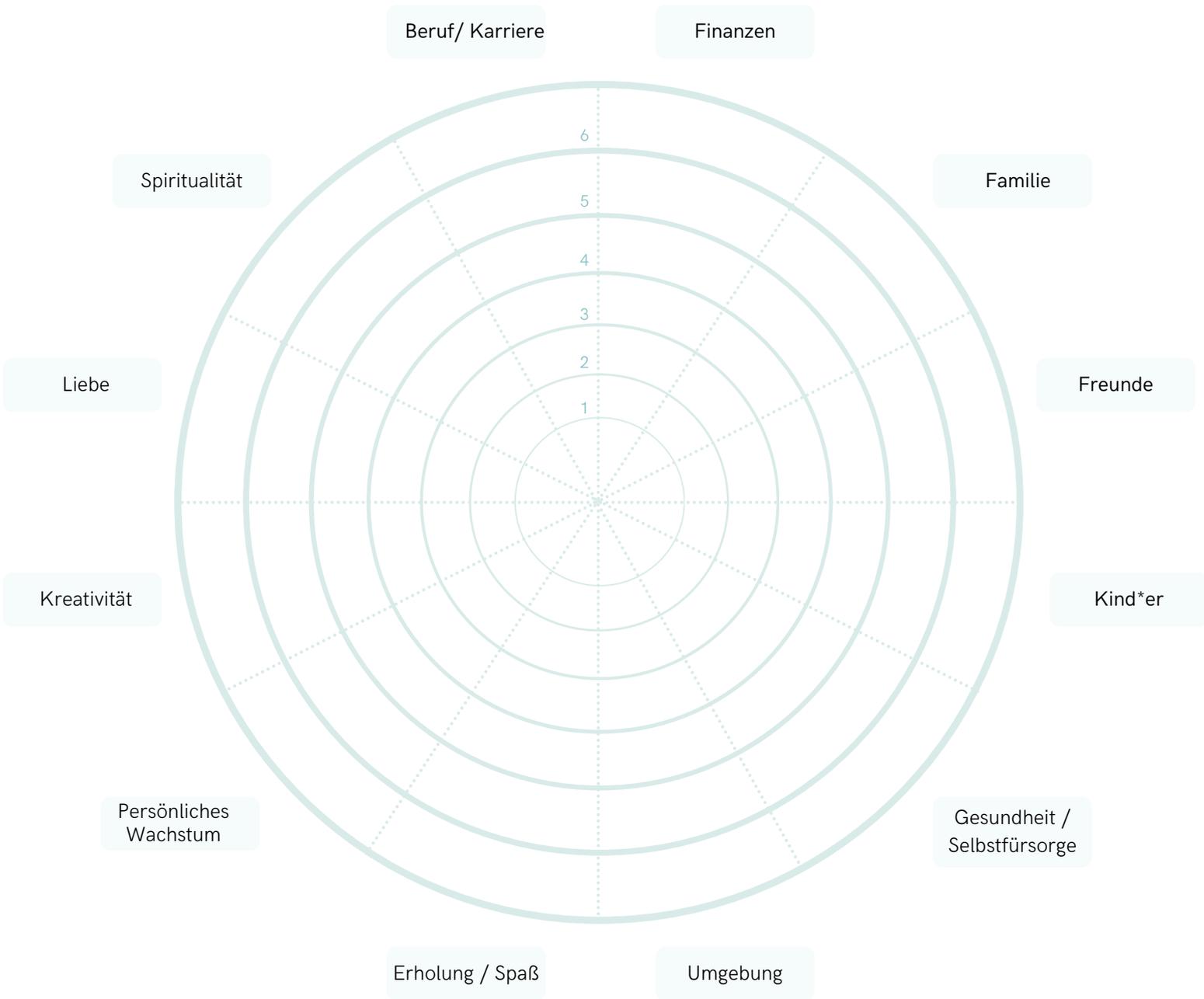
Ich wünsche dir von Herzen ganz viele Erkenntnisse - und viel Erfolg bei der Veränderung.

*Deine Katrin*



# WHEEL OF *Life*

Mit diesem Rad des Lebens kannst du dir einen super Überblick verschaffen, wo du aktuell in den verschiedenen Bereichen deines Lebens stehst und ob dein Rad "rund" läuft. Je besser es in einem Bereich für dich läuft, desto mehr Ringe - beginnend von der Mitte - fülle bitte aus.



# WHEEL OF *Life*

Mit diesem Rad des Lebens kannst du dir einen super Überblick verschaffen, wo du aktuell in den verschiedenen Bereichen deines Lebens stehst und ob dein Rad "rund" läuft.

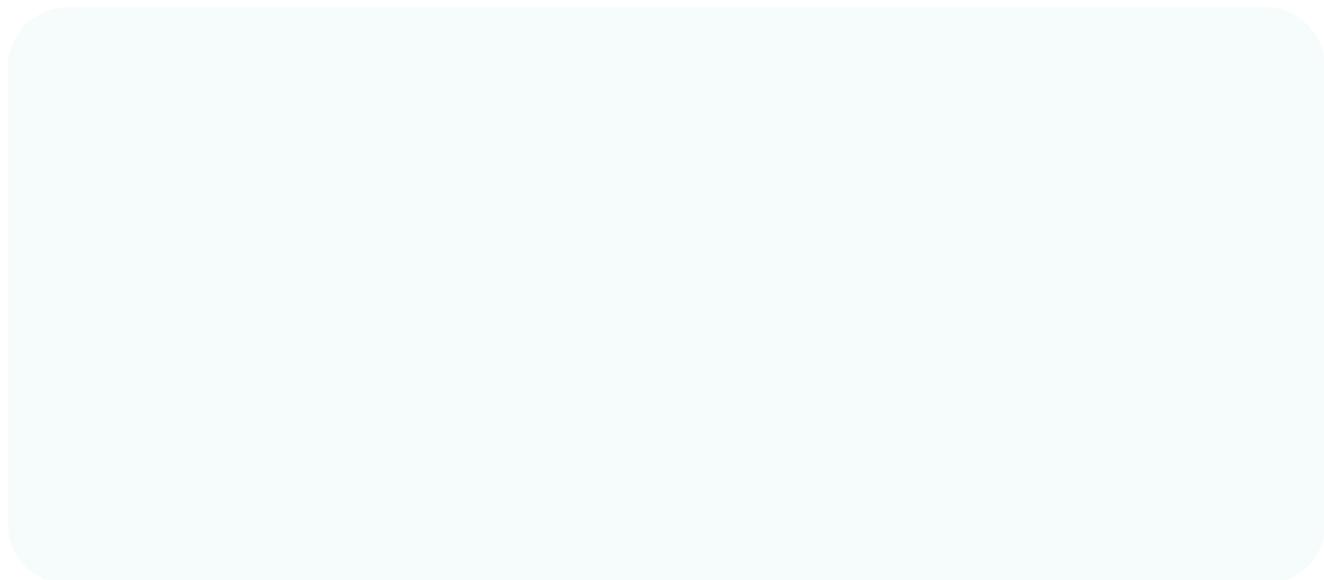
The diagram is a circular 'Wheel of Life' template. It consists of six concentric circles, with the center labeled '1' and the rings numbered 2 through 6 from the center outwards. The wheel is divided into 12 equal radial segments by dotted lines. Surrounding the wheel are 12 light blue rectangular boxes, six on each side, intended for labeling the segments. The top and bottom boxes are positioned between the outermost and second-to-outermost rings, while the side boxes are positioned between the second and third rings from the center.

# WHEEL OF *Life*

Wenn du dein Lebensrad betrachtest, was fällt dir auf?

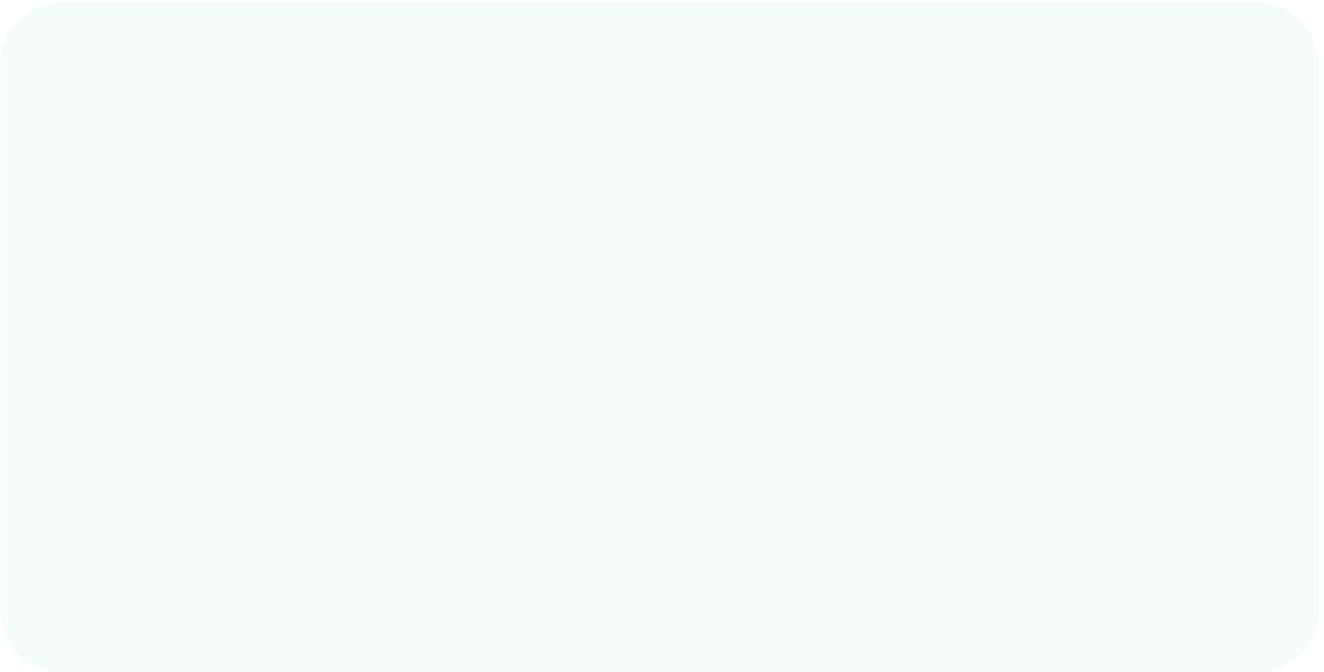


Welche Bereiche geben dir gerade Kraft und warum?



# WHEEL OF *Life*

Was kann ich regelmäßig tun, um in meiner Kraft zu bleiben?



Welche Bereiche sind derzeit noch ausbaufähig und warum?  
(konkrete Schritte folgen auf der nächsten Seite)



# WHEEL OF *Life*

Was kannst du in den einzelnen Bereichen tun, um einen Schritt weiter zu kommen, um einen weiteren Ring auszufüllen?

Beruf/ Karriere

---

Finanzen

---

Familie

---

Freunde

---

Kind\*er

---

Gesundheit

---

Umgebung

---

Erholung / Spaß

---

Persönliches Wachstum

---

Kreativität

---

Liebe

---

Spiritualität

---

Von ganzem Herzen:

Alles Gute für  
dich!



Ich hoffe, du konntest etwas für dich mitnehmen!

Schreib' mir gern an [hallo@katrinfoerster.com](mailto:hallo@katrinfoerster.com),  
wenn du mir Feedback hinterlassen möchtest oder Anregungen hast.

Für weiteren Input zu den Themen Kinderwunsch und die Vereinbarkeit mit deiner  
beruflichen Selbstverwirklichung findest du mich  
unter <https://katrinfoerster.com>  
und auf Instagram unter [@katrin\\_foerster](https://www.instagram.com/katrin_foerster).