



FAMILIE & BERUF IM EINKLANG

Mit dem Lebensrad ins Gleichgewicht

multimutti.de by Katharina Leistikow



Das Lebensrad ist ein Coaching-Tool, das auf Paul J. Meyer in den 60ern zurückgeht. Es diente dazu, Menschen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und im Großen und Ganzen tut es das noch heute und zwar mit der dafür notwendigen **Balance aller Lebensbereiche**.

Wenn wir nicht im Einklang sind mit unserem Inneren, unserer Umwelt, dann geraten wir aus dem Takt und fühlen uns irgendwann im schlimmstenfalls nur noch unzufrieden und erschöpft.

Um diesen Balanceakt zwischen Kind, Selbstständigkeit, Familie, Freunden & Co. hinzukriegen, braucht es regelmäßig Reflexion. Wo drückt eigentlich der Schuh? Was ist mir wichtig? Was macht mich glücklich? Wie glücklich bin ich im Job? In der Beziehung? Wie viel Zeit nutze ich intensiv mit meinen Kindern? All das sind Fragen, die wir uns immer wieder ansehen sollten, damit wir im Gleichgewicht bleiben.

Ich nutze das Lebensrad monatlich und es hilft mir, mich trotz Alltagsstress rechtzeitig neu auszurichten.

Katharina



VIER SCHRITTE

1. MINDMAP LEBENSBEREICHE /-THEMEN (S. 4+5)

Starte mit einer Mindmap (oder auch einer Liste) und halte zunächst alle Lebensbereiche fest, die in deinem Leben wichtig sind (Familie, Kinder, Arbeit, etc.). Ordne deinen Lebensbereichen anschließend Themen, Ideen, Projekte, Unternehmungen, Anlässe zu, die für das nächste halbe oder ganze Jahr für dich eine größere Rolle spielen (z. B. Taufe, Weiterbildung, Existenzgründung, etc.).

2. LEBENSBEREICHE - LEBENSRAD

Beschrifte nun das Lebensrad (S. 6 + 8) mit deinen Lebensbereichen. Die Anzahl der Bereiche kann von 6-12 Bereichen variieren. Ich bin mit 8 Lebensbereichen ganz gut gefahren. Dieses Workbook enthält sowohl ein Lebensrad mit 8 Speichen als auch ein Lebensrad mit 12 Speichen.

3. EINSCHÄTZUNG – SKALA

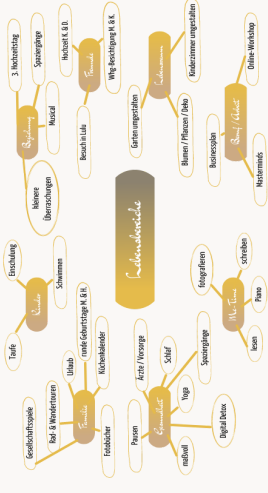
Bewerte nun deine Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10 und setze an der entsprechenden Zahl ein Kreuz. Am Ende verbindest du alle Kreuze miteinander und kannst dabei sofort erkennen, wo der Schuh am meisten drückt und wo es vielleicht schon richtig rund läuft.

4. ERLÄUTERUNG DER EINSCHÄTZUNG

Erläutere deine Einschätzung in 2-5 Sätzen. Du kannst hier beschreiben, was gut lief und / oder was du im kommenden Monat ändern oder wieder aufleben lassen möchtest. Hier geht es weniger darum, SMARTE Ziele zu definieren, sondern vielmehr darum, dich immer wieder zu zentrieren und deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen.

Mindmap - meine Lebensbereiche und -Themen

Lass deiner Kreativität freien Lauf und erstelle dir eine Mindmap. Ich habe dir hier noch einmal das Beispiel aus meinem Blogbeitrag eingefügt. Starte zum Beispiel bei deinen Kindern und danach bei Themen, die eure Familie betreffen. Probiere dich einfach aus. Oft muss nur der Anfang gemacht sein und dann kommt Ordnung in den Kopf. Vielleicht fallen dir Ausflüge ein, die in der letzten Zeit nicht stattfinden konnten oder ein altes Hobby, das wieder aufleben soll. Was sind deine Themen für die nächsten Monate? Was brauchst du im Alltag und was möchtest du integrieren, um ausgeglichener und zufriedener zu sein?

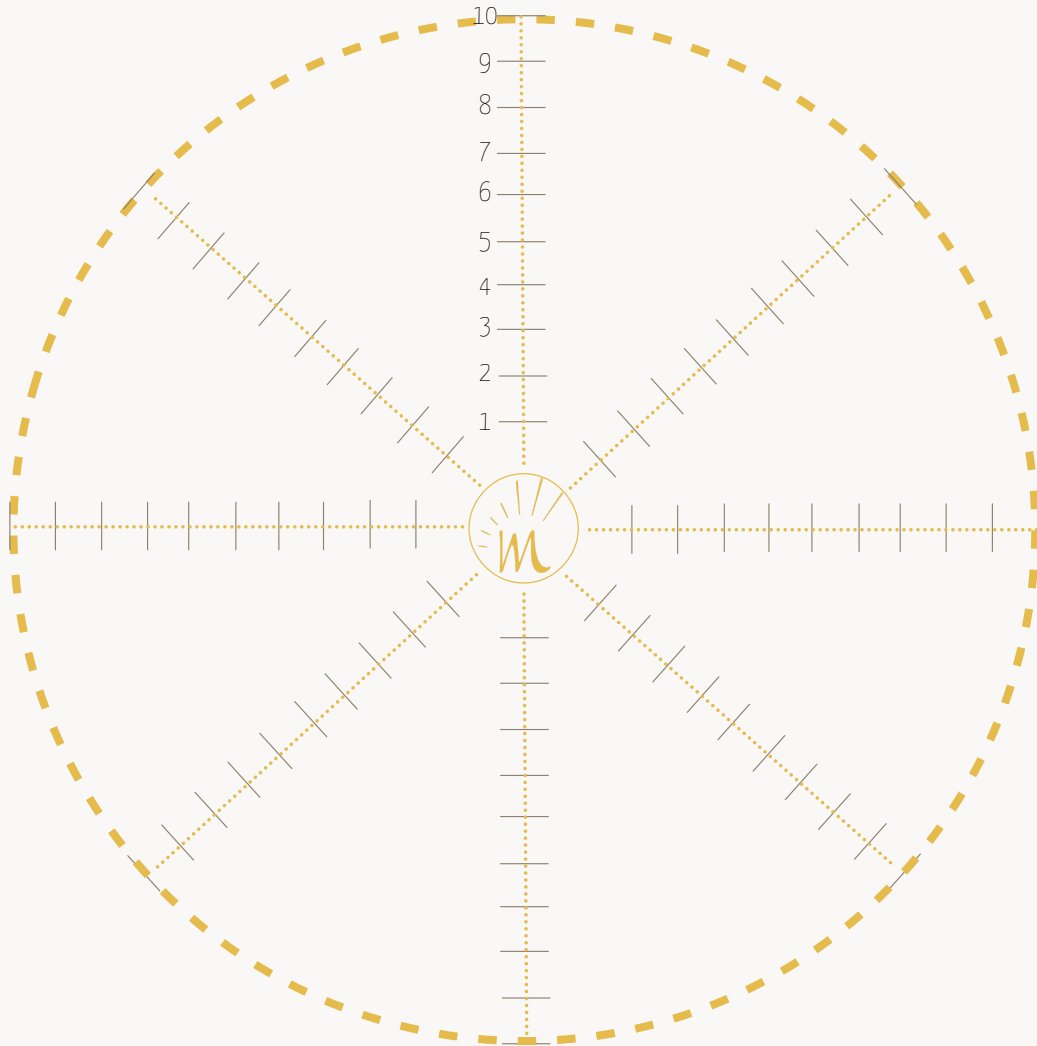


Meine Lebensbereiche im Überblick

Falls du lieber in Listen arbeitest, hast du hier noch einmal ausreichend Platz für all für deine Lebensbereiche und - Themen. Lass deinen Gedanken freien Lauf und notiere alle Stichworte, Themen und Projekte, die in diesem (halben oder ganzen) Jahr nicht untergehen sollen.

Mein Lebensrad

Datum: _____



Platz für Anmerkungen und Notizen:

Meine Lebensbereiche im Überblick

Datum:

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

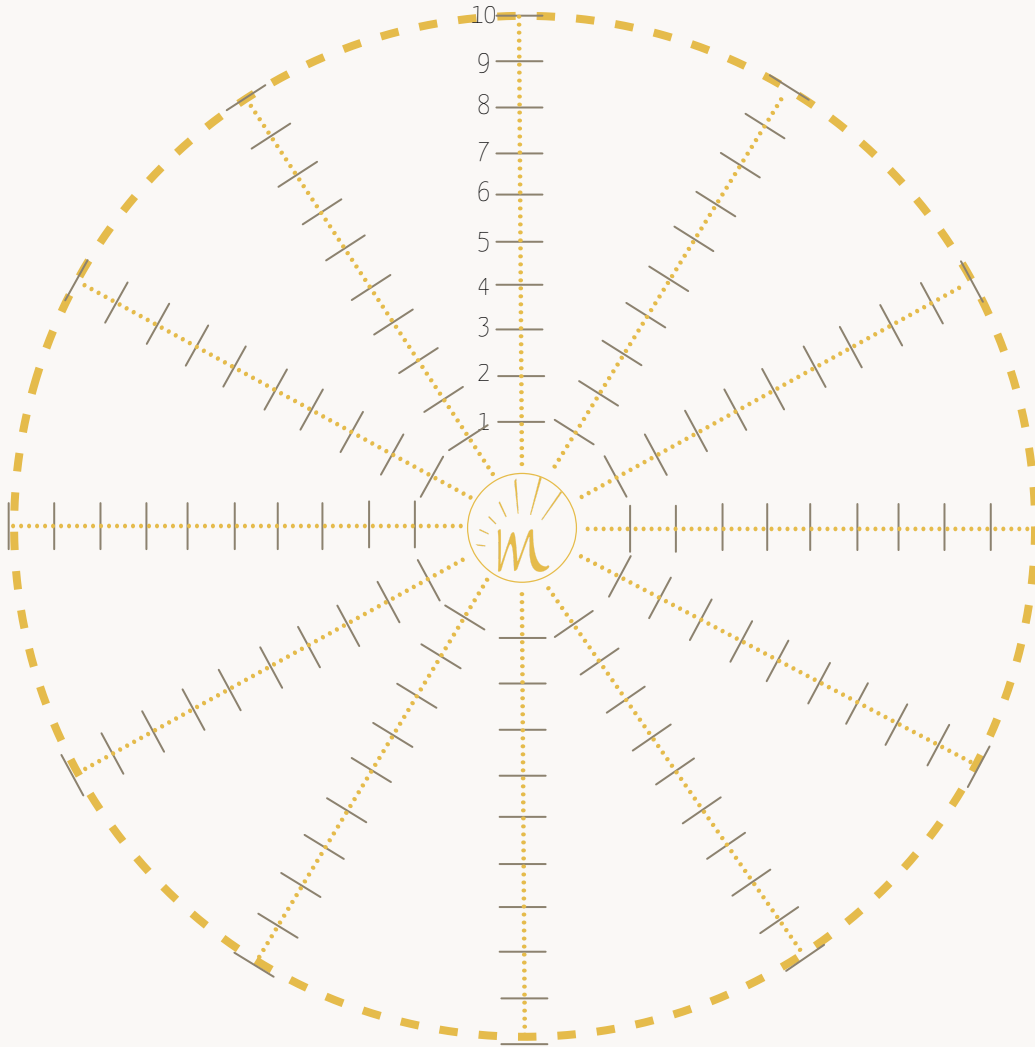
Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Mein Lebensrad

Datum: _____



Meine Lebensbereiche im Überblick

Datum:

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

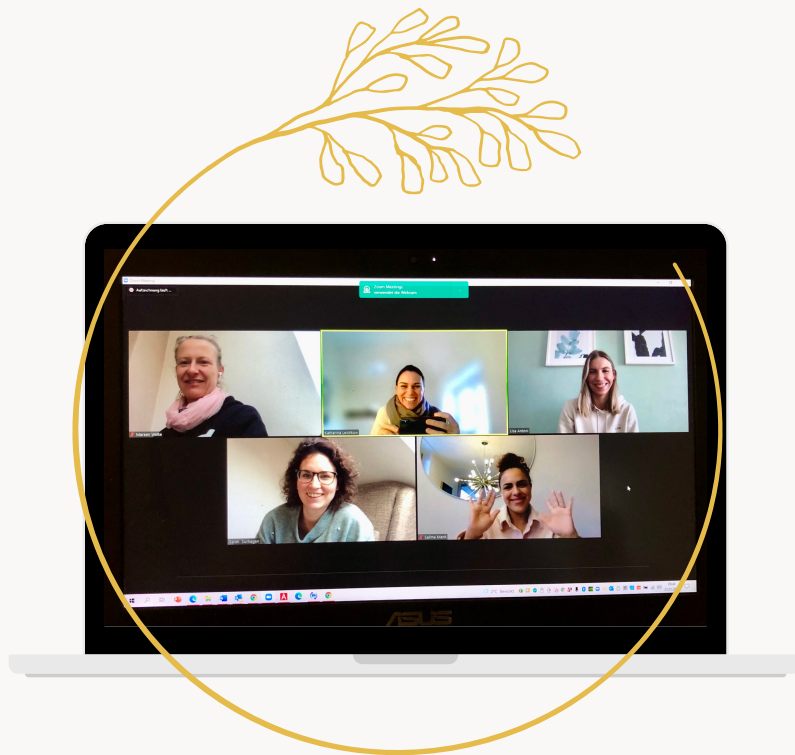
Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10

Bereich: Wert: /10



Multimutti-Mastermind

für selbstständige und gründende Mütter (to be)

Du suchst Gleichgesinnte, die wirklich den täglichen Spagat zwischen Kind(ern), Selbstständigkeit, Rollenerwartungen, & Aufgabenerfüllung verstehen?

Du suchst Frauen, mit denen du dich offen und vertrauensvoll austauschen kannst?

Du suchst Mütter, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und dich auf deinem Weg weiterbringen und dir gezielt weiterhelfen können?

Dann melde dich jetzt an für die nächste Mastermind mit bis zu 8 Frauen, die sich auf ihren Weg in eine erfolgreiche Selbstständigkeit machen.

[**MEHR ERFAHREN**](#)