

Das Lebensrad

Beschreibung der Methode:

Der/Die BeraterIn stellt das Arbeitsblatt „Lebensrad“ folgendermaßen vor. Das Lebensrad ist in sieben Sektoren unterteilt, die einen bestimmten Lebensbereich/Kontext darstellen. Nun nehmen Sie einen Stift und ordnen jedes Segment einem wichtigen Lebensbereich zu. Typischerweise können das folgende Bereiche sein:

- Beruf/Karriere
- persönliche Weiterentwicklung
- Gesundheit/Fitness
- Familie/soziale Kontakte
- Finanzen
- Persönlicher Freiraum
- Spiritualität

Es können aber auch andere Bereiche verwendet werden (z. B. Hobbies, Wohnen etc.) bzw. mit dem/der TeilnehmerIn die relevanten Bereiche herausgearbeitet bzw. auch die Anzahl der Bereiche verändert werden.

Als sinnvoll herausgestellt hat sich, dass der/die BeraterIn zumindest 4 bis 5 Bereiche vorgibt. Die weiteren können mit dem/der TeilnehmerIn erarbeitet werden.

Der/Die BeraterIn stellt dem/der TeilnehmerIn zu jedem Bereich die Frage:

Wie zufrieden sind Sie in dem Bereich? 0 % zufrieden heißt Achsenmittelpunkt, 100 % zufrieden (oder 10) heißt äußerster Kreis.

Fallen der/dem TeilnehmerIn zum Beispiel 50 % im Bereich Beruf/Karriere ein, so malt er/sie mit einem Stift das entsprechende Kreissegment bis zur Zahl vier aus.

Der/Die BeraterIn wirft mit dem/der TeilnehmerIn einen Blick auf sein/ihr Lebensrad.

Möglicherweise stellt sich das Lebensrad als „unwuchtes“ Rad dar, und der/die TeilnehmerIn möchte es gerne im weiteren Beratungsprozess „auswuchten“. Jetzt beginnt die Veränderungsarbeit.

Der/Die BeraterIn stellt Fragen zu den Lebensbereichen, wo die Zufriedenheit am geringsten ausgeprägt ist, um herauszufinden, wie der/die TeilnehmerIn die Bereiche verbessern kann.

Hilfreiche Fragen könnten sein:

- Was macht Sie in diesem Bereich zufrieden?
- Weshalb sind Sie unzufrieden?
- Was wollen Sie verbessern oder erreichen?
- Was wollen Sie nicht mehr?
- Was wollen Sie stattdessen?
- Wie viel Zeit wenden Sie für diesen Bereich auf?
- Wie viel Zeit wollen Sie künftig für den Bereich aufwenden?
- Welchen Einfluss könnte eine neue/andere berufliche Tätigkeit auf diesen Lebensbereich haben?

- Wenn Sie in einem Bereich eine Veränderung machen, was hat das für Konsequenzen für einen anderen Bereich?

Der/Die BeraterIn entwirft nun mit dem/der TeilnehmerIn Strategien, um die gewünschten Veränderungen konsequent umzusetzen.