



Lebensrad *Workbook*

Deine Intuition ist deine Superpower

— mit Neiros M'Barek —

HEALTHY LIFE & SOUL COACH



Dein Lebensrad

Was ist das Lebensrad?

Das Rad des Lebens spiegelt die zehn Bereiche des Lebens wider. Mithilfe des Rades kannst du folgende Punkte klarer definieren.

Du kannst:

- ➔ einordnen, welche Lebensbereiche besonders wichtig für dich sind.
- ➔ klarer definieren, wo du gerade im Leben stehst.
- ➔ herausfinden, in welchen Bereichen du erfüllt bist.
- ➔ sehen, ob es noch Bereiche gibt, in denen du nicht deine Herzenswahrheit lebst.
- ➔ erkennen, ob du genügend auf deine Bedürfnisse achtest und wo noch Raum für Wachstum ist.

**Auf der nächsten Seite findest du eine Anleitung,
wie du das Lebensrad ausfüllst.**

**Bist du bereit in dich hinein zu hören,
du wundervolle Seele?**



Dein Lebensrad

Schritt für Schritt zur Erkenntnis. Lies die Anleitung genau durch und fülle das Lebensrad auf der nächsten Seite aus.

1

Fühle in dich hinein und fülle für jeden Lebensbereich auf einer Skala von 1-100 % aus, wie erfüllt du gerade bist und wie sehr du dort bereits dein volles Potenzial lebst. Jeder der zehn Bereiche des Lebensrades steht für 100 % in dem jeweiligen Lebensbereich.

2

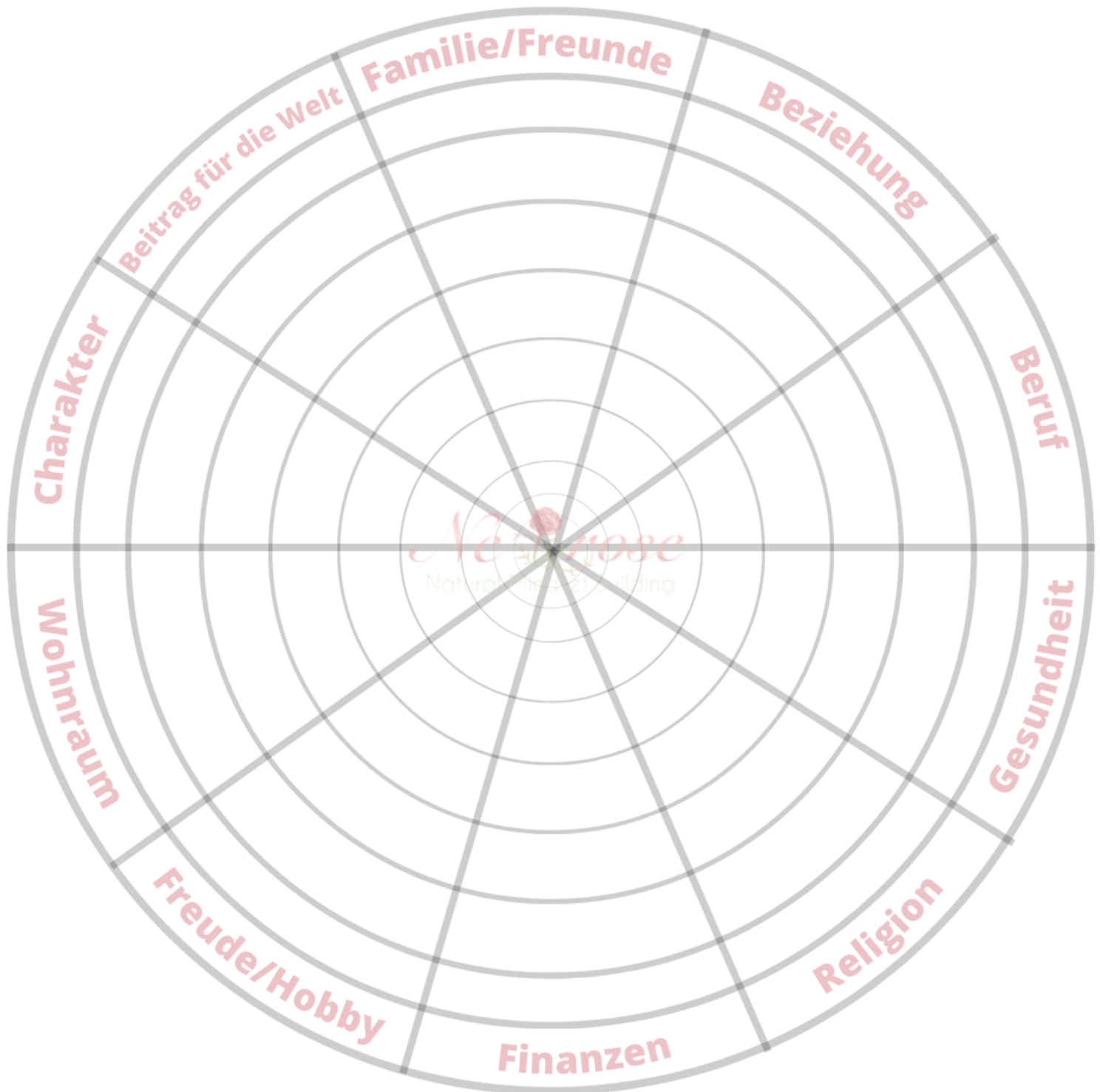
Bewerte für jeden Bereich auf einer Skala von 1-10, wie wichtig der jeweilige Bereich für dich ist. Dabei bedeutet 1 - überhaupt nicht wichtig und 10 - sehr wichtig.

3

Schau dir dein ausgefülltes Rad des Lebens an und lasse es auf dich wirken. In welchen Bereichen lebst du bereits 70%, 80%, 90% oder bereits 100% Erfüllung? Erkenne dich für diese Fülle an und nimm wahr, was du bereits alles geschafft hast. Du hast bereits viele Ressourcen, auf die du zurückgreifen kannst.



Dein Lebensrad





Wo stehe ich?

Nun kannst du zu den jeweiligen Lebensbereichen noch deine ganz persönlichen Gedanken aufführen. Bitte sieh die Fragen nur als Orientierung. Lass' auch deine eigenen Gedanken einfließen. Nimm dir Zeit!

Familie/Freunde:

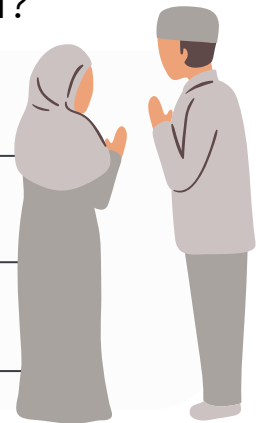
Gebe ich meiner Familie und meinen Freundschaften genug Raum und Zeit in meinem Leben? Wie will ich in meinen Freundschaften sein? Welche Beziehungen in meiner Familie möchte ich verbessern?
Wie will ich als Mutter sein?



Wo stehe ich?

Beziehung:

Was bedeutet eine erfüllte Partnerschaft für mich? Was bin ich bereit zu geben? Bin ich bereit mich 100% einzulassen und zu vertrauen? Was ist meine größte Angst in Hinblick auf meine Partnerschaft?



Beruf:

Was bedeutet Arbeit für mich? Was ist meine Definition von Beruf? Habe ich das Gefühl, dass ich alles habe, um beruflich erfüllt zu sein? Wenn ich beruflich tun könnte, was immer ich wollte, was würde ich tun? Was kann ich tun, um genau das auch in der Realität zu machen?



Wo stehe ich?

Gesundheit:

Fühle ich mich fit und gesund? Was bedeutet für mich eine ausgewogene und gesunde Ernährung? Wann fühle ich mich körperlich besonders gut?

Bekommt mein Körper alle Nährstoffe von mir, die er braucht?
Wobei kann ich am besten entspannen?



Religion:

Was bedeutet für mich Religion/Islam? Fühle ich mich mit meinem Lebenssinn verbunden? Wie lebe ich meine Religion/den Islam gerade? Was gibt mir inneren Halt? Wie wirken meine Gebete im Alltag?



Raum für deine Gedanken





Wo stehe ich?

Finanzen:

Bin ich zufrieden mit meinem Einkommen? Welche Summe möchte ich monatlich verdienen? Warum möchte ich dieses Geld verdienen? Was möchte ich mit dem Geld machen? Welche Bedingungen muss ich erfüllen, um diese Summe zu verdienen?

Freude/Hobby:

Was bedeutet für mich Freude? Lebe ich Freude in meinem Leben? Was wollte ich schon immer mal tun? Wohin möchte ich unbedingt noch reisen? Wobei bin ich im Flow? Erlaube ich mir genug Zeit, um kreativ zu sein? Welche Tätigkeiten und Unternehmungen machen mir Freude?

Raum für deine Gedanken



Wo stehe ich?

Wohnraum/Umgebung:

Tut mir meine momentane Umgebung gut? Habe ich die Qualität und den Standard in meinem Leben, den ich mir wünsche? Lebe ich, wo ich gerne leben möchte? Was denke ich über meinen momentanen Wohnort? Welche Orte tun mir gut?

Charakter:

Was denke ich über mich selbst? Welche Wege bin ich bisher gegangen, die meinen Charakter widerspiegeln? Wie spreche ich mit mir selbst? Was ist plötzlich alles möglich, wenn ich an mich selbst glaube?

Wer möchte ich gerne sein?

MODUL 3 - ANERKENNEN WAS IST

Raum für deine Gedanken





Wo stehe ich?

Beitrag für die Welt:

Welchen Mehrwert kann und möchte ich in der Gesellschaft bzw. der Welt bringen? Wie und womit kann ich andere Menschen unterstützen? Wie erfüllt mich das gleichzeitig selbst? Was denke ich über die Möglichkeiten, wie ich diese Welt zu einem besseren Ort machen kann? Was brauche ich, um mein Geschenk vollkommen in die Welt zu bringen?



Gut gemacht!
Du kannst stolz auf dich sein!
Stolz, dass du dich so intensiv mit dir selbst auseinandergesetzt hast.

Spürst du auch schon den Fortschritt in dir?

Raum für deine Gedanken

A series of horizontal lines for writing.