

Mein Lebensrad

Zur Beantwortung der Fragen nutzen Sie bitte eine Skala (0-10). Dabei steht die 10 für sehr gut, immer oder exzellent und die 0 für nie, gar nicht, sehr schlecht.

Beziehungen

1. Wie zufrieden sind Sie mit ihren persönlichen Beziehungen?
2. In welchem Ausmaß haben Sie sich bisher geliebt gefühlt?
3. Wie glücklich fühlen Sie sich, wenn Sie alle Aspekte ihres Lebens betrachten?
4. Können Sie um Hilfe bitten?

Beziehungen Gesamtpunktzahl: _____ : 4 = _____

Familie

5. Wie verbunden sind Sie mit ihrer Ursprungsfamilie?
6. Haben Sie in ihrer Familie gemeinsame Pläne und Zukunftsvisionen?
7. Wie ist ihr aktueller Kinderwunsch?
8. Führen Sie eine harmonische Partnerschaft?
9. Führen Sie eine Partnerschaft von mehr als 2 Jahren?

Familie Gesamtpunktzahl: _____ : 5 = _____

Persönliche Entwicklung

10. Wie oft haben Sie das Gefühl, sich dem Erreichen ihrer Ziele zu nähern?
11. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen voller Freude?
12. Wie oft fühlen Sie sich ängstlich?
13. Wie oft erreichen Sie wichtige selbstgesetzte Ziele?
14. In welchem Ausmaß glauben Sie, dass das, was Sie in ihrem Leben, tun, wertvoll und lohnenswert ist?
15. In welchem Ausmaß können Sie sich für Dinge interessieren und begeistern?
16. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen positiv gestimmt?
17. Wie oft fühlen Sie sich wütend?
18. Wie oft fühlen Sie sich traurig?
19. In welchem Ausmaß glauben Sie, dass Sie im Leben eine Orientierung haben?
20. In welchem Ausmaß fühlen Sie sich zufrieden?

Bei den Markierten Texten ist die Punktzahl zu drehen, dass das Ergebnis 10 ergibt.

Persönliche Entwicklung Gesamtpunktzahl: _____ : 11 = _____

Beruf

21. Wie ist ihr Arbeitsklima?
22. Bilden Sie sich regelmäßig fort?
23. Wie oft vergessen Sie die Zeit an Ihrer Arbeit?
24. Wie oft sind Sie in der Lage, ihren Verantwortungen gerecht zu werden?
25. Inwieweit haben Sie zu mindestens 80% Spaß an Ihrer Arbeit?
26. Ist die Tätigkeit, die Sie ausüben ihren Kompetenzen angemessen?
27. In welchem Ausmaß glauben Sie, dass das, was Sie in ihrem Arbeitsalltag, tun, wertvoll und lohnenswert ist?

Beruf Gesamtpunktzahl: _____ : 7 = _____

Freunde / Freizeit

28. Wie oft vergessen Sie die Zeit, während Sie etwas tun, das Sie genießen?
29. Wie oft gehen Sie Ihren Hobbys nach?
30. Wie harmonisch sind Sie mit ihrem Umfeld?
31. Wie oft sind Sie in dem versunken, was Sie gerade tun?
32. In welchem Ausmaß führen Sie ein sinnvolles und bedeutendes Leben?
33. In Welchem Ausmaß erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von anderen?
34. Wie einsam fühlen Sie sich in Ihrem Alltagsleben?

Bei den Markierten Texten ist die Punktzahl zu drehen, dass das Ergebnis 10 ergibt.

Freunde / Freizeit Gesamtpunktzahl: _____ : 7 = _____

Gesundheit / Fitness

35. Wie würden Sie ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen einschätzen?
36. Wie schätzen Sie ihre Gesundheit im Vergleich zu anderen ein, die dasselbe Geschlecht und Alter wie Sie haben?
37. Wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrer Gesundheit?
38. Wie gut ist Ihre Ausdauer?
39. Treiben Sie regelmäßig für sich Sport?

Gesundheit / Fitness Gesamtpunktzahl: _____ : 5 = _____

Finanzen

40. Wie gut ist Ihr Einkommen abgesichert?
41. Wie gut haben Sie für Ihre Rentenphase vorgesorgt?
42. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem monatlichen Überschuss?
43. Ich habe meine Ausgaben im Griff.
44. Ich bin mit meinem Kontostand zufrieden.
45. Bei Thema Finanzen fühle ich mich überfordert.
46. Ich verfüge über ausreichend Vermögen.
47. Meine Einnahmen sind wesentlich höher als meinen monatlichen Ausgaben.

Bei den Markierten Texten ist die Punktzahl zu drehen, dass das Ergebnis 10 ergibt.

Freunde / Freizeit Gesamtpunktzahl: _____ : 8 = _____

1. Tragen Sie die Ergebnisse in Ihr persönliches Lebensrad ein.
2. Verbinden Sie die Punkte miteinander und malen Sie den inneren Kreis aus.

