

Gestalten Sie Ihr zukünftiges „Lebensrad“

Sie haben den Test für Ihr Lebensrad gemacht und sind nicht wirklich zufrieden?
Sie möchten, müssen, sollten etwas ändern?
Ok, dann zeichnen Sie sich jetzt Ihr Lebensrad, das Sie anstreben.

Stopp – wäre es jetzt wirklich für Sie ehrlich, ein schönes Rad zu malen und überall mit einem Zehnerstrahl zu versehen?

Für dieses Rad brauchen Sie ein bisschen mehr Zeit.
Zeit die sich wirklich lohnt – für Sie.
Es wäre auch schön, wenn Sie für die Gestaltung Ihres Lebensrades etwas Ruhe haben.

Zu Gestalten Ihres Lebensrades gehen Sie nun wie folgt vor:

Die folgenden acht „Speichen“ sind die Grundpfeiler eines Lebensrades.

Wohlstand, Vermögen,
Gesundheit, Wohlbefinden, Humor
Ruf, Anerkennung, Bestätigung
Beziehungen, Freunde, Partner
Familien, Vorfahren, Kinder
Beruf, Karriere,
Hobbys, Interessen
Bildung, Weiterbildung, Wissen

Wenn Sie möchten, können Sie diese Speichen teilen oder zusammenlegen. Sie können für sich auch noch neue „Speichen“ hinzufügen.

Haben Sie Ihre Grundpfeiler = Speichen untereinander aufgeschrieben, so schreiben Sie dahinter den Wert, den Sie für sich in Ihrem Leben haben möchten.

Im Gegensatz zum Test Ihres Lebensrades, wo Sie die erste Zahl aufschreiben sollten, die Ihnen in den Sinn kommt, ist es jetzt Ihre Aufgabe, sich jede Zahl genau zu überlegen.

Hinterfragen Sie jetzt jede Wunschzahl.

1. Will ich das wirklich erreichen?
2. Was müsste ich dafür tun?
3. Bin ich bereit, das zu auch tun?

Idealerweise sprechen Sie diese Fragen laut aus. Dabei achten Sie auf Ihren Körper. Sie können sehr leicht spüren, ob etwas für Sie stimmig ist. Genau, Sie benötigen nicht immer gleich einen Fachmann. Ihr Körper sagt Ihnen schon genau, ob es stimmt oder nicht. Hören Sie doch einfach mal ihrem Körper zu, wenn Sie reden.

Hier ein paar Beispiele:

1. Ich will endlich mehr Geld verdienen
 2. Ich müsste dafür zum Chef gehen und ihn darum bitten und anhand meiner Leistungen überzeugen
 3. Nein, das würde dann bedeuten, dass ich mehr arbeiten muss, mehr Verantwortung kriege und von anderen beneidet werde.
-
1. Ich will ein besseres Verhältnis zu meinen Eltern (Freunden, Nachbarn) haben
 2. Ich müsste sie respektieren, so wie sie sind. Ihnen zuhören und versuchen, sie zu verstehen und aufhören, sie verändern zu wollen.
 3. Nein, dann würden die wohl das Gefühl kriegen, ich gebe klein bei.
-
1. Ich will besser schlafen/ gesünder sein.
 2. Aufhören zu rauchen und tagsüber soviel Kaffee zu trinken. Mehr bewegen und weniger Autofahren und Fernsehen.
 3. Nein, in der Teeküche finden die besten Gespräche bei Zigarette und Kaffee statt. Ich müsste früher aufstehen.
-
1. Ich wäre gerne selbstständig, dann brauchte ich mich nicht mehr über meinen Chef zu ärgern.
 2. Geschäftsidee haben, Wissen und Möglichkeiten suchen, kündigen
 3. Nein, ich wäre für Erfolg und Misserfolg selber verantwortlich. Müßte dann als Chef über mich selber schimpfen.

Sie ahnen schon: etwas zu wollen, ist das eine. Den Preis dafür zahlen zu wollen, ist das andere.

Gern erzähle ich Ihnen eine kleine Anekdote, die klar macht, dass Wünschen und Wollen nicht immer zusammenpassen:

Mein Freund hat ein wunderschönes Segelboot. Nach einem idyllischen Bilderbuch-Segeltörn meinte ich: so ein Segelboot hätte ich auch gern.

Nein, antwortete mein Freund, hättest du nicht.

Woher wollte er denn wissen, was ich wirklich will und was nicht?

Er lächelte: Bist du bereit, den Preis für das Boot zu zahlen – den ganzen Preis?

Der Preis ist mehr als Geld für Boot und Segelschein. Du müsstest auch viel Zeit und Nerven ausgeben, die Du für dann einfach nicht mehr für andere Interessen und Hobbys hast. Bist du dazu bereit? Und übrigens: nicht immer scheint die Sonne.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entwickeln Ihres Lebensrades.

Ihre Renate Richter