



# Das Rad des Lebens

**ANN-KATHRIN KISSEL**  
KUNST DES WANDELS

# ENDLICH RAUS AUS DER ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT!

WARUM DU DIR GENAU JETZT DIE ZEIT NEHMEN  
SOLLTEST, DICH MIT DEM RAD DES LEBENS  
ZU BESCHÄFTIGEN:



DU MACHST DIR BEWUSST, WO DU GERADE STEHST



DU ERHÄLTST GRÖßERE KLARHEIT UND RUHE IM KOPF



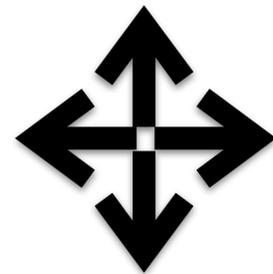
DU KANNST DICH BESSER AUF DEINE ZIELE FOKUSSIEREN



DU ERHÄLTST IMPULSE FÜR DIE NÄCHSTEN SCHRITTE  
AUF DEINEM WEG



DU SCHÄRFST DEN FOKUS AUF DEN FÜR DICH JETZT  
WICHTIGEN LEBENSBEREICH



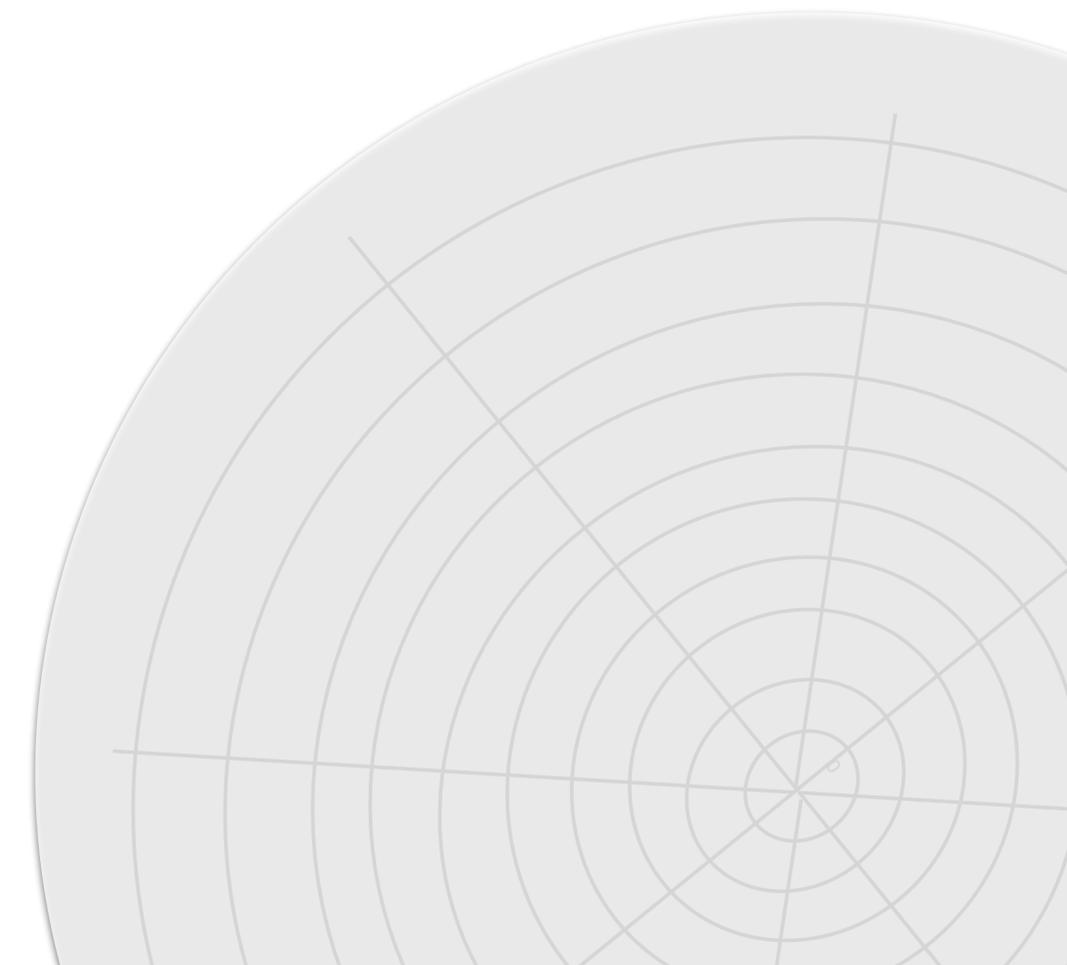
WEG VON VERZETTeln - HIN ZU MEHR STRUKTUR AUF  
DEINEM WEG



# DAS RAD DES LEBENS

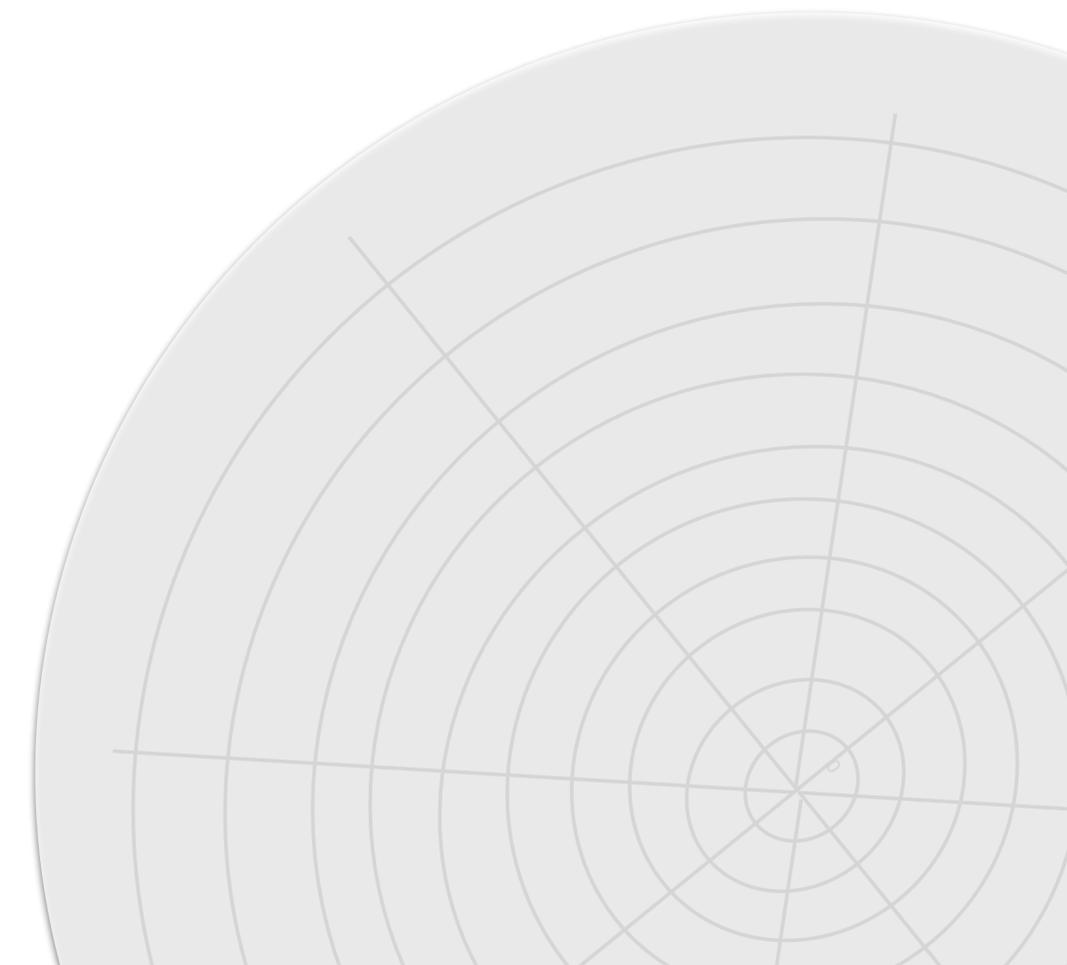
DAS LEBENSRAD IST SEIT JAHRZEHNTEEN EINES DER BEKANNTESTEN COACHING TOOLS, UM DIR SELBST EIN BESSERES BILD UND DEN AKTUELLEN STAND DEINER LEBENSBEREICHE DARZUSTELLEN.

ALSO EIN IDEALES TOOL, UM DEIN LETZTES JAHR, DEINEN AKTUELLEN STAND EINMAL BEWUSST ZU MACHEN UND GANZ KLAR DEINE ZUKUNFT ZU VISUALISIEREN UND KONKRETE ZIELE FESTZULEGEN.

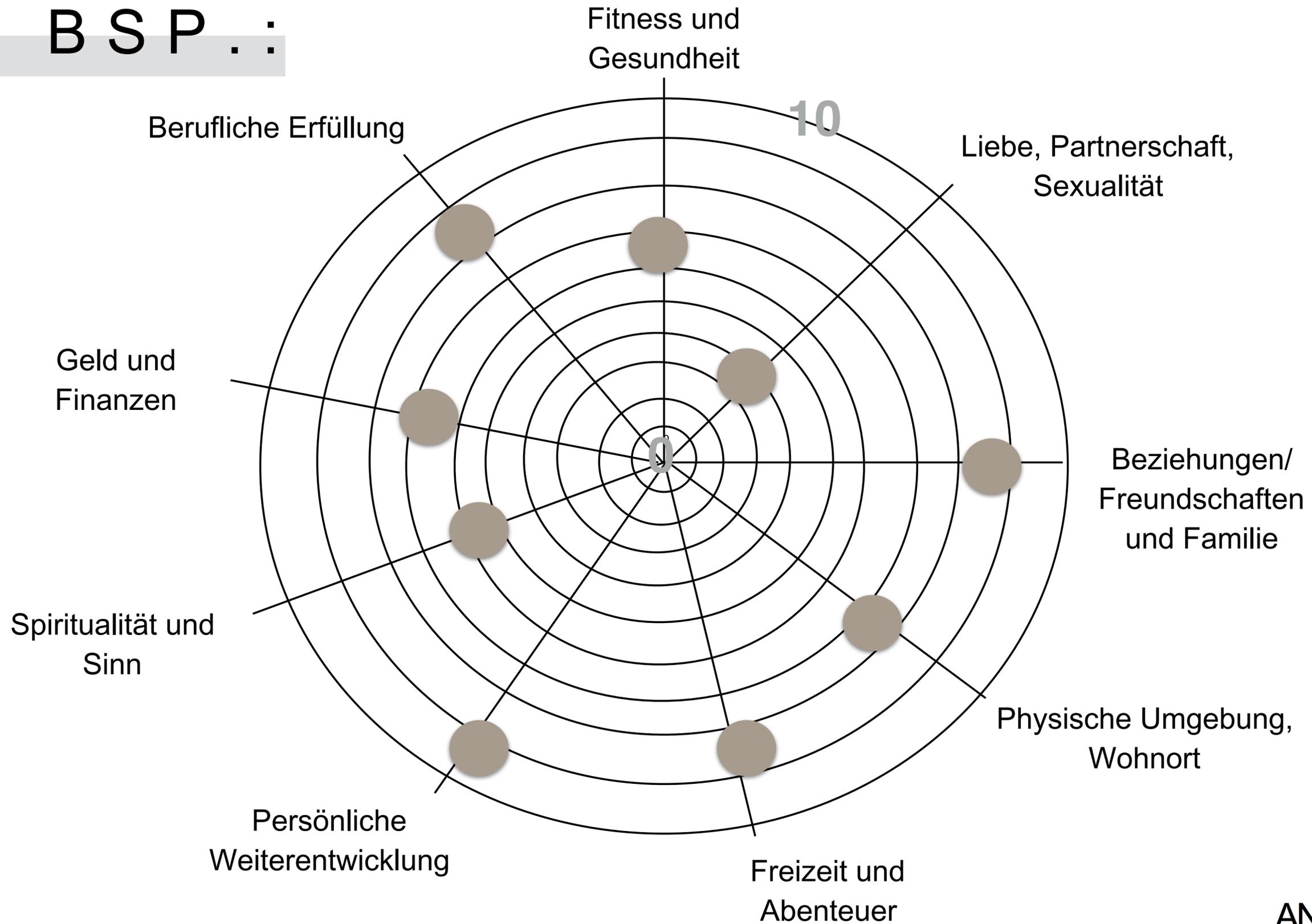


# LOS GEHTS:

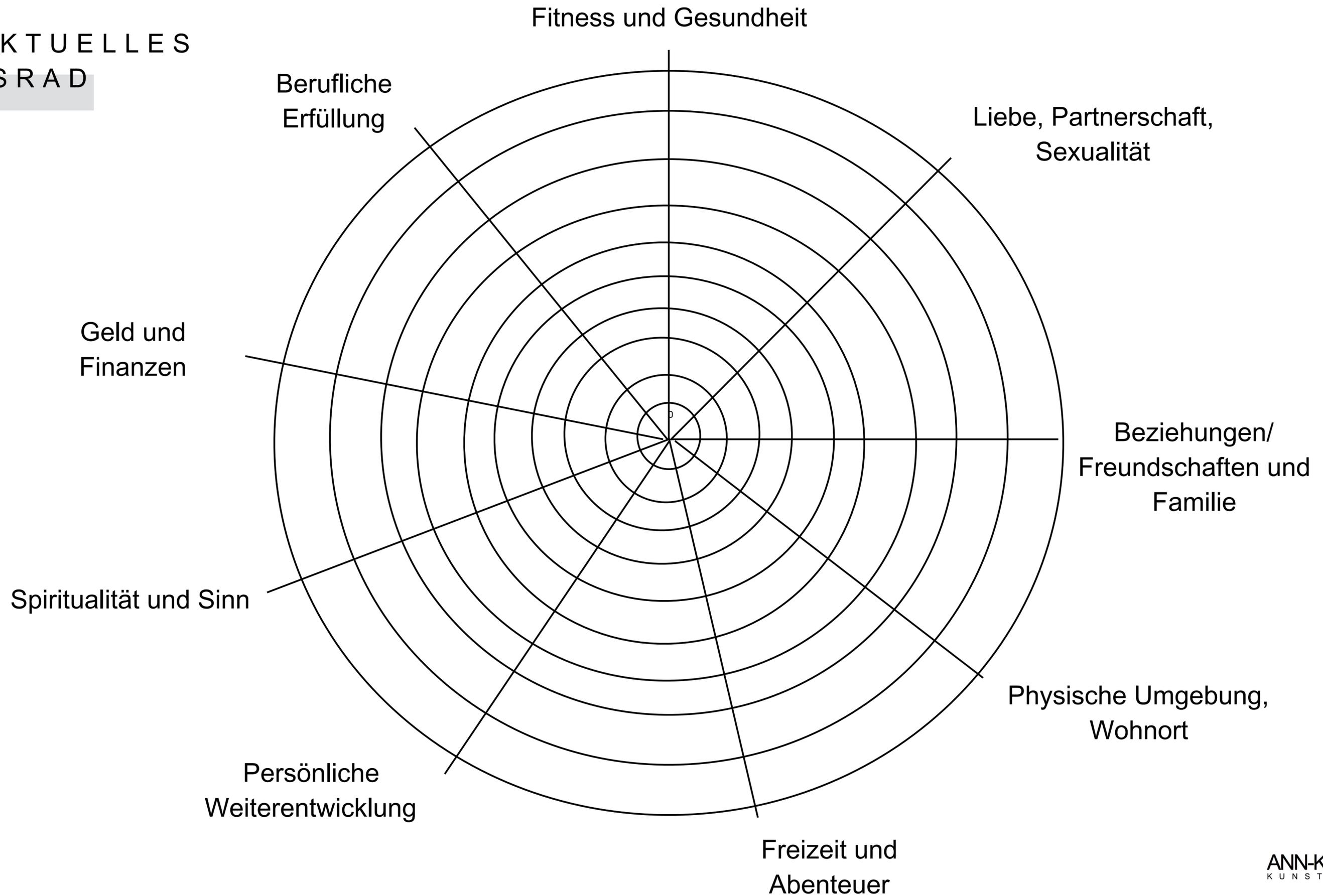
1. SCHRITT: MACHE DIR BEWUSST, WO DU GERADE STEHST. SCHAUE DIR DIE EINZELNEN LEBENSBEREICHE IN RUHE AN UND VERSUCHE DIESE FÜR DICH AUF EINER SKALA VON 0-10 ZU BEWERTEN.
2. WO SIEHST DU DICH HEUTE UND WIE ERFÜLLT BIST DU IN DIESEM LEBENSBEREICH?
3. 10 IST DER HÖCHSTE WERT UND 0 DER NIEDRIGSTE.



# EIN BSP.:

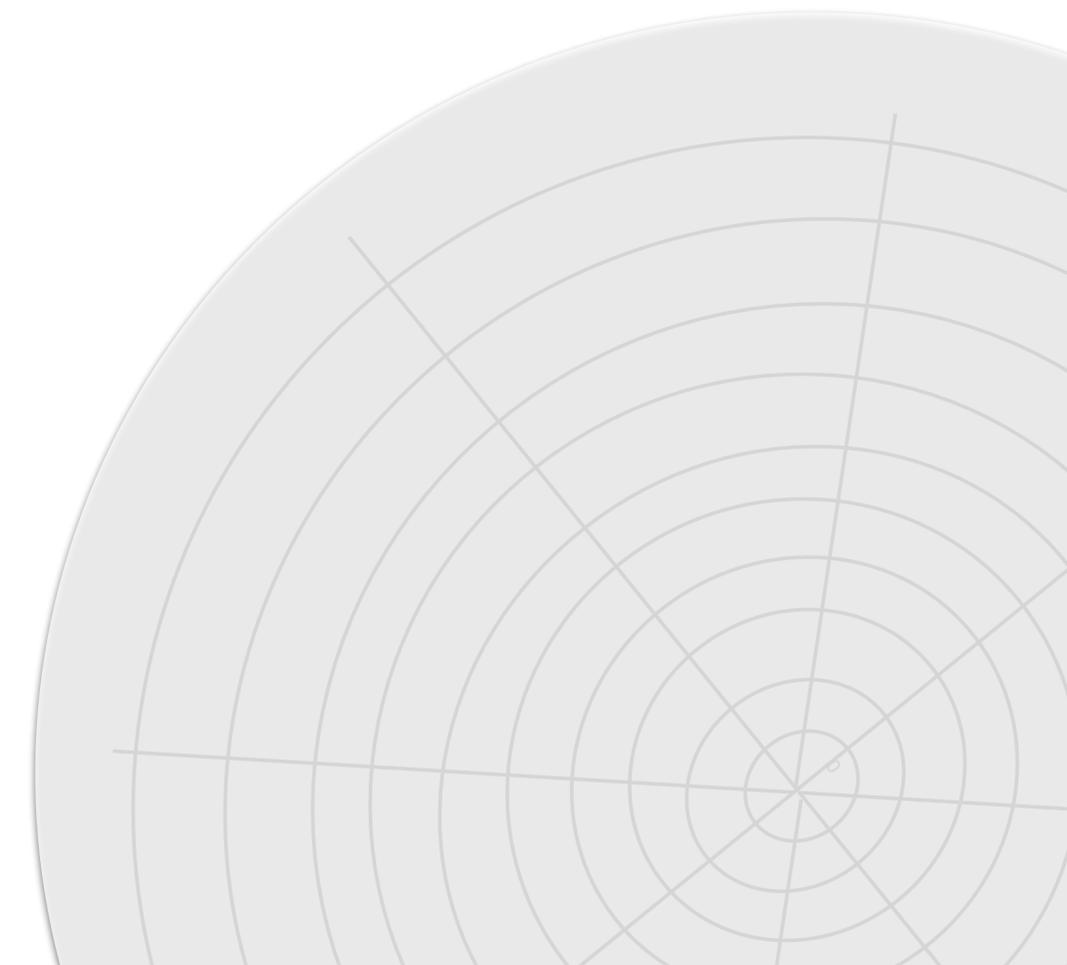


DEIN AKTUELLES  
LEBENS RAD

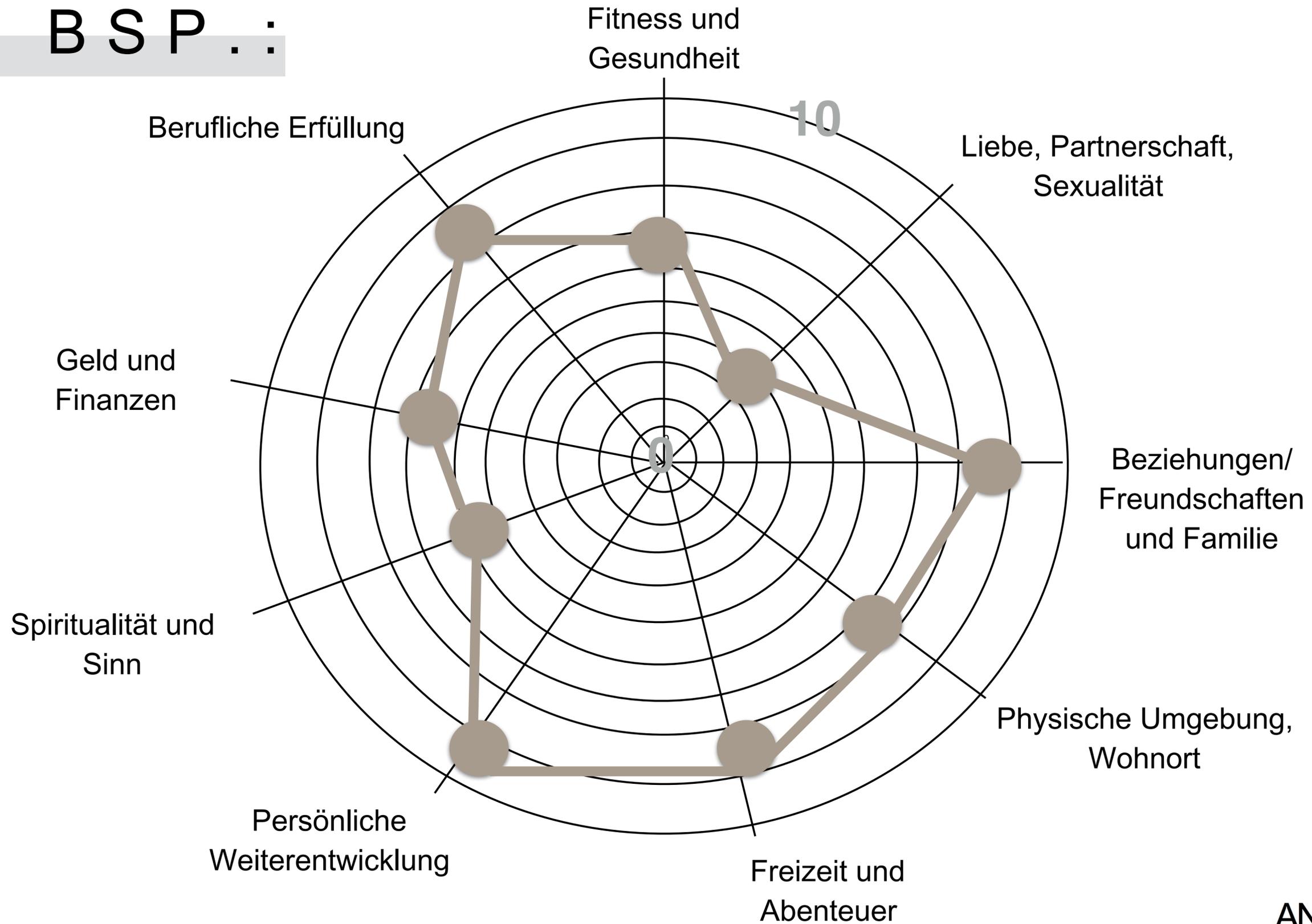


## 2. SCHRITT

1. VERBINDE NUN DEINE PUNKTE DER EINZELNEN LEBENSBEREICHE UND SCHAU DIR DIESES BILD IN RUHE AN
2. DIE FIGUR, DIE ENTSTEHT, ZEIGT DIR NUN DEUTLICH, WO DU STEHST UND WO SICH NOCH MÖGLICHKEITEN FÜR WACHSTUM UND ERFÜLLUNG ZEIGEN.
3. LEBST DU EIN LEBENSRAD AUF DEM DU BEREITS FAHRRAD FAHREN KÖNNTEST? :-)
4. LEGE JETZT DIESES BLATT VERDECKT BEISEITE.

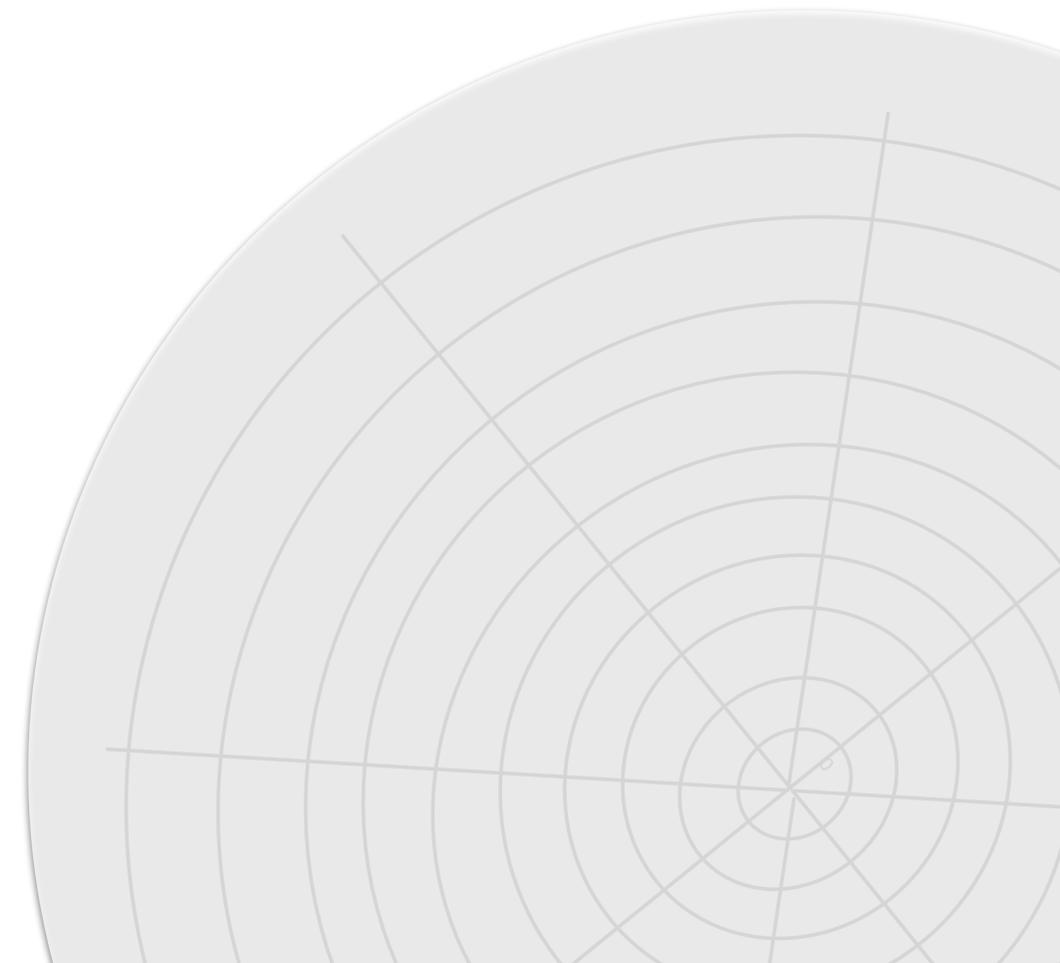


# EIN BSP.:

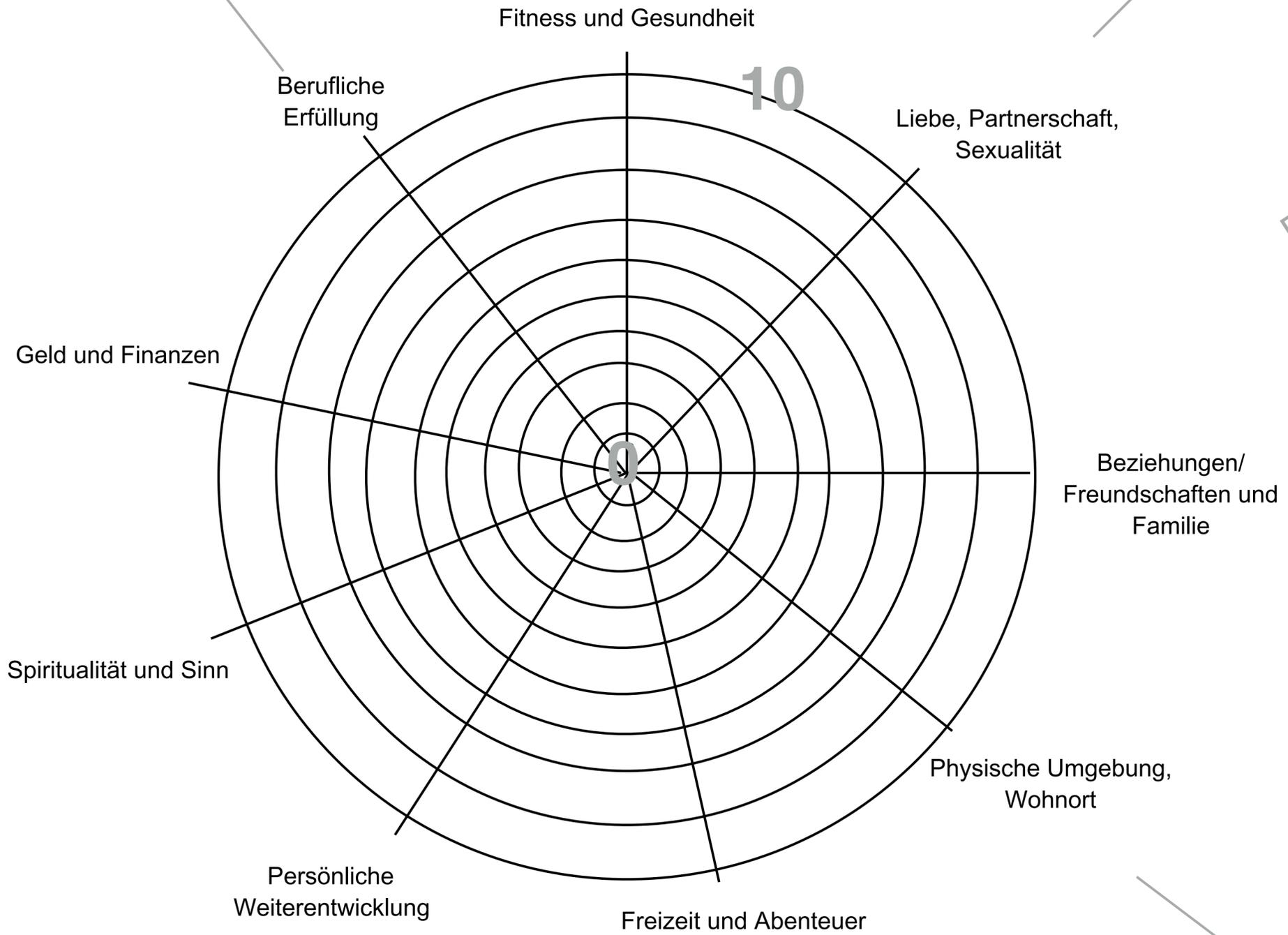


# 3. SCHRITT

1. NEHME DIR NUN DAS „ZUKUNFT LEBENSRAD“ VOR UND TRAGE, OHNE AUF DAS VORHERIGE LEBENSRAD ZU SCHAUEN, WIEDER DEINE PUNKTE AUF DER SKALA DER EINZELNEN LEBENSBEREICHE EIN.
2. WO WÜNSCHST DU DIR DEINE LEBENSBEREICHE IN DEN NÄCHSTEN 2-3 JAHREN ?
3. VERBINDE NUN AUCH DIESE PUNKTE.
4. SCHREIBE AN DEN RAND DEINES „ZUKUNFT LEBENSRADES“ IN JEDEM BEREICH DIE 3 ZIELE, DIE FÜR DICH BESONDERS WICHTIG SIND, DIE DU ERREICHEN MÖCHTEST.



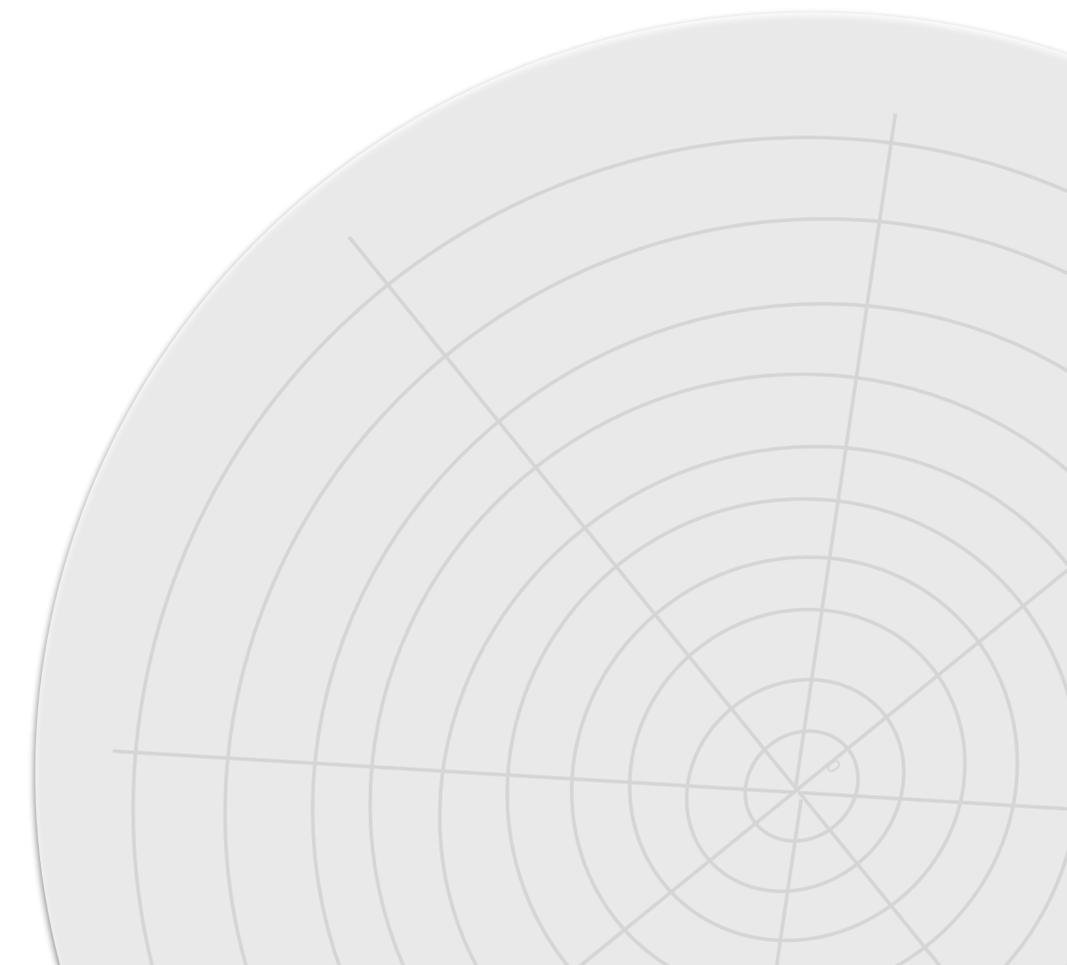
# DEIN ZUKUNFT- LEBENSRAD



PLATZ FÜR DEINE ZIELE

# 4. SCHRITT

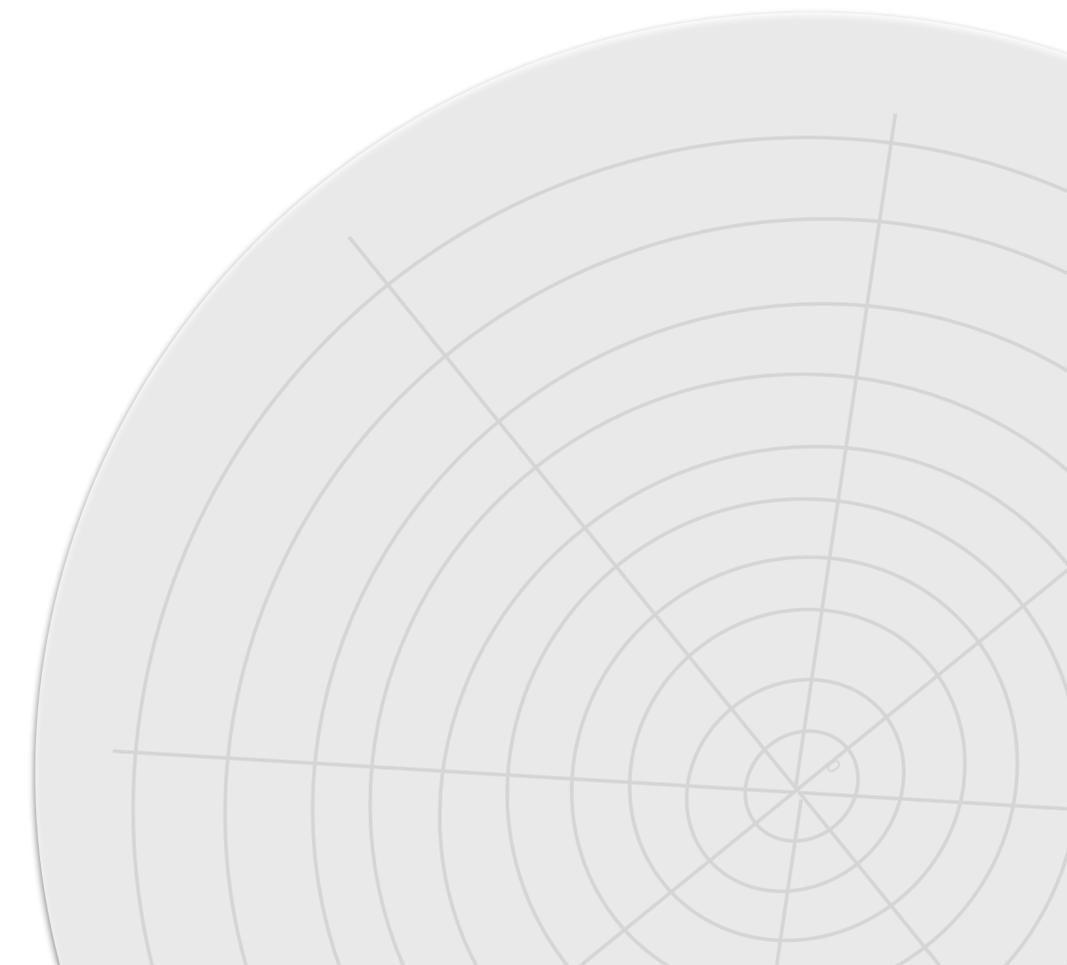
1. NUN NIMM DIR KURZ EINEN MOMENT ZEIT, UM BEIDE LEBENSRÄDER ZU VERGLEICHEN UND SIE AUF DICH WIRKEN ZU LASSEN.
2. DU SIEHST SOFORT, AUF WELCHE BEREICHE DU DEINEN FOKUS FÜR DIE ZUKUNFT LENKEN SOLLTEST.
3. NIMM AN DIESER STELLE AUCH EINMAL WAHR, WAS DU BEREITS ALLES IN DEINEM LEBEN ERREICHT HAST.



# 5. SCHRITT

STELLE DIR ZU ALL DEINEN ZIELEN, DIE DU NOTIERT HAST DIE FOLGENDEN FRAGEN:

- WAS BRAUCHE ICH/BZW. WAS MUSS ICH ÄNDERN, UM DIESES ZIEL IN EINEM BESTIMMTEN ZEITRAUM ZU ERREICHEN ?
- WAS HÄLT MICH NOCH ZURÜCK?
- WELCHE KONKRETEN SCHRITTE WERDE ICH GEHEN, UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN?



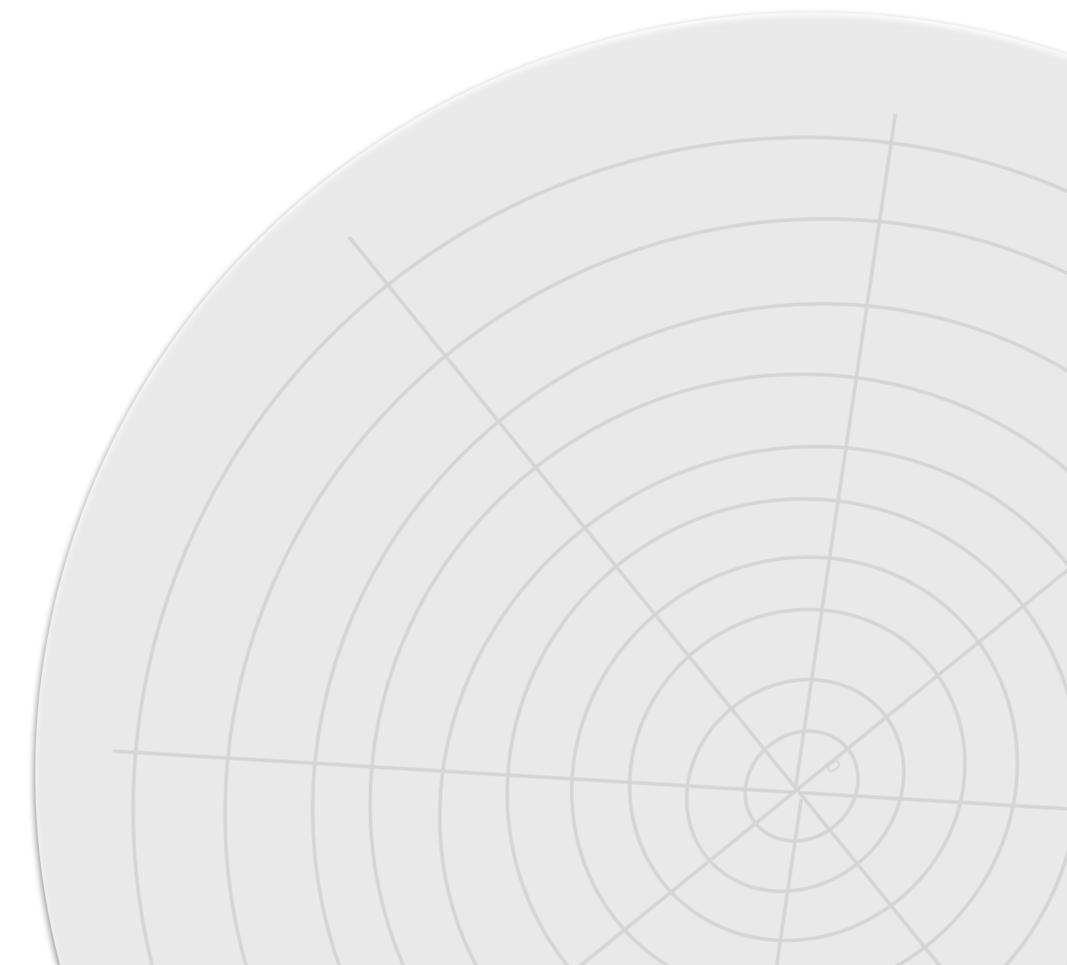
# NOCH EIN KLEINER HACK:

FÜR DEINE EIGENE MOTIVATION, NOTIERE DAS HEUTIGE DATUM AUF DEN BLÄTTERN UND BEWAHRE DIESE LEBENSRÄDER AUF.

SCHAUE IMMER MAL WIEDER IN DEN NÄCHSTEN MONATEN/JAHREN DARAUFBZW. MACHE DIESE ÜBUNG ERNEUT.

*„Ich nutze das Lebensrad jedes Jahr zu meinem Geburtstag und lass mein vorheriges Lebensjahr Revue passieren. Wo stehe ich und was habe ich erreicht. Auf dieses Ritual freue ich mich jedes Mal, wie in kleines Kind. Das Schönste ist, dass es mir immer zeigt wie weit ich bereits gekommen bin.“*

*(Annalena, Coachee)*





„DU SELBST ZU SEIN, IN  
EINER WELT, DIE DICH  
STÄNDIG ANDERS HABEN  
WILL, IST DIE GRÖSSTE  
ERRUNGENSCHAFT.“

(RALPH WALDO EMERSON)

# DER ERSTE SCHRITT ZUM WANDEL IST DAS BEWUSST MACHEN DER EINZELNEN LEBENSBEREICHE.

WENN DIR DAS LEBENSRAD AUCH GEHOLFEN HAT MEHR  
KLARHEIT FÜR DEINEN WEG ZU SCHAFFEN, DANN  
ABONNIERE MEINEN INSTAGRAM CHANNEL!  
ICH FREUE MICH ÜBER DEINE LIKES UND DEIN FEEDBACK!

HAST DU FRAGEN ODER INTERESSE AN WEITEREN  
PRODUKTEN UND COACHINGS VON KUNST DES WANDELS?  
DANN SCHREIB MIR GERN EINE NACHRICHT.

ALLES LIEBE,

*Deine Ann-Kathrin*



WWW.KUNSTDESWANDELS.DE

Herausgeber

Ann-Kathrin Kissel, Kunst des Wandels, Berlin, [www.kunstdeswandels.de](http://www.kunstdeswandels.de)

[Impressum](#) / [Datenschutz](#)

© 2021 by Kunst des Wandels / Ann-Kathrin Kissel

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichkeit.