

## Deine Lebensbereiche - die Arbeit mit dem Lebensrad

Schaue dir das **Video** an.

Benenne die einzelnen Bereiche deines Lebensrads. (jedes „Tortenstück“ ist ein Lebensbereich)  
Skaliere danach die einzelnen Bereiche von 1 - 10 von innen nach Außen.

1 = nicht erfüllt

10 = sehr erfüllt

Bereiche können u.a. sein: Selbstverwirklichung, Beruf, Finanzen, Fitness, Gesundheit, Sicherheit, Spiritualität, Freunde/Gesellschaft, Familie, Abenteuer/Spaß, Freizeit/Erholung, Liebe/Beziehung

