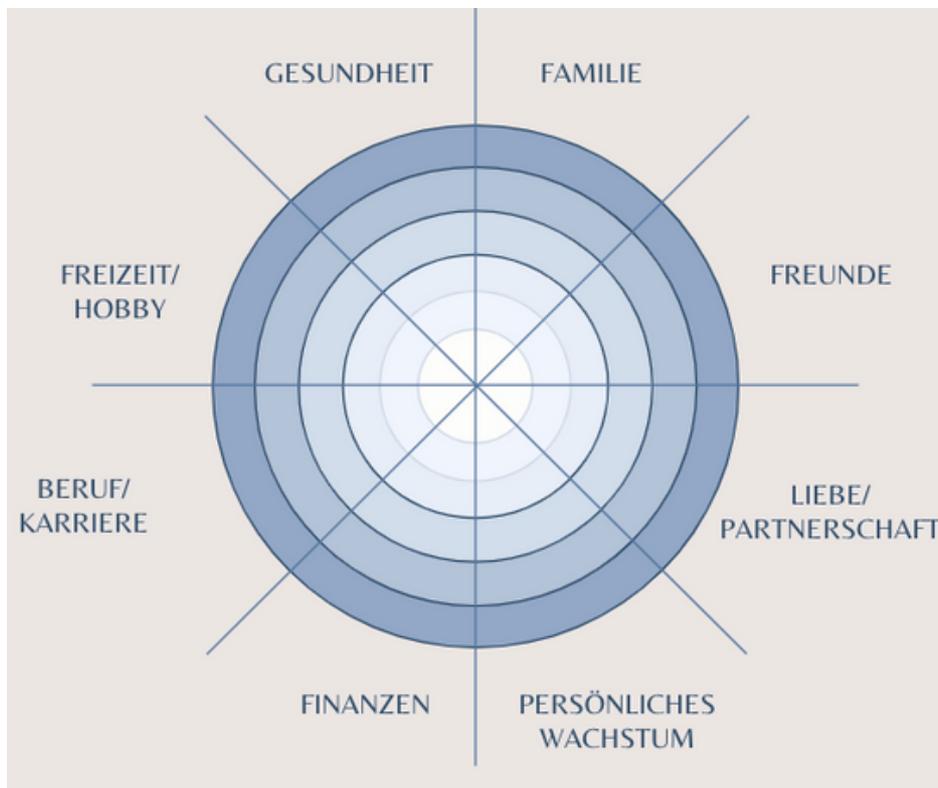


DEIN LEBEN IN *Balance*



Coache dich selbst mit dem
Lebensrad und
finde dein Gleichgewicht.



Hallo
ICH BIN PAM

Mutter, Unternehmerin, Freundin und grenzenlose Optimistin,
die dir hilft, die Person zu werden, die du am liebsten sein
möchtest.

Ich unterstütze dich dabei, deinen Sinn und deine Erfüllung im
Leben zu finden.

Danke, dass ich dich in diesem Prozess unterstützen darf.

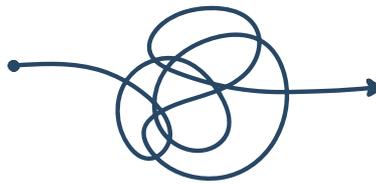
Liebe Grüße, Pam
xoxo

LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein Coaching Tool und quasi dein persönlicher Kompass, um zu überprüfen, wie es in deinen verschiedenen Lebensbereichen läuft.

Denn manchmal fühlen wir uns ein bisschen verloren im Dschungel des Lebens und sind orientierungslos.

Das Lebensrad hilft dir Klarheit zu schaffen, in welchen Bereichen du eine Veränderung brauchst.



Das Rad zeigt auf, wo dein Leben außer Balance geraten ist. Daher wird es oft auch "Balance-Rad" genannt. Es unterstützt dich dabei, den Fokus auf bestimmte Lebensbereiche zu legen, die du bisher vernachlässigt hast.

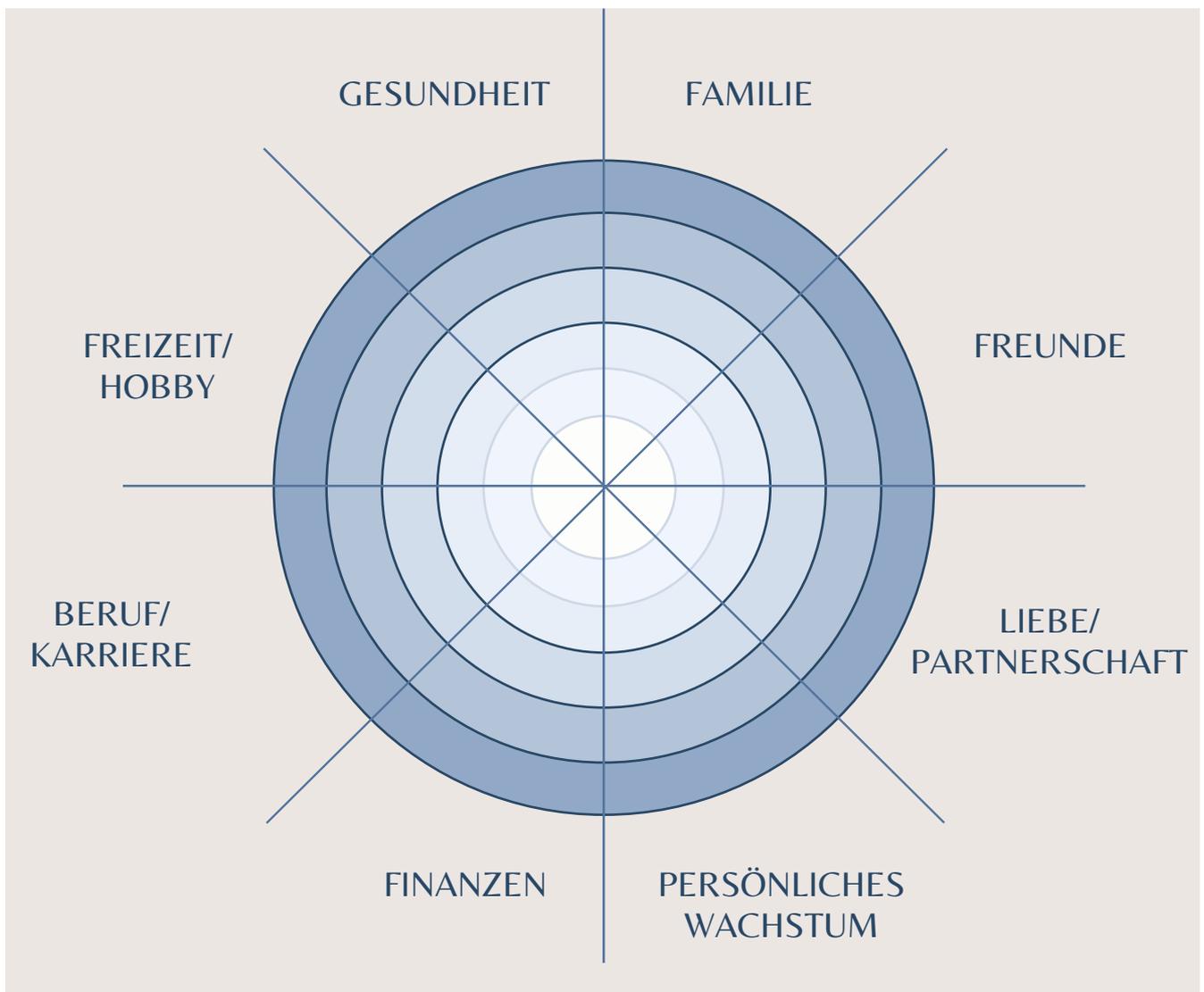
Ein Rad läuft nur "rund", wenn alle Bereiche ausgewogen sind.
Genauso verhält es sich mit deinem Leben.

Dabei hilft das Lebensrad deine Ziele zu konkretisieren und gibt wertvolle Hinweise welche Lebensbereiche du verbessern solltest.

MEIN LEBENSRAD

Beantworte für jeden Lebensbereich die Frage:
"Wie zufrieden bin ich in diesem Bereich HEUTE?"

Nimm dir Zeit zum Ausfüllen und mach ein Kreuz in jeder Kategorie.
(Außen = 100% Zufriedenheit, Mittelpunkt = 0 % Zufriedenheit).



Die Übung gibt dir die Möglichkeit, dich mit den Lebensbereichen deines Lebens auseinanderzusetzen und zu reflektieren, mit welchen Bereichen du zufrieden bist, und welche Bereiche du verbessern möchtest.

Auf den folgenden Seiten hast du die Möglichkeit in jede Kategorie genauer einzutauchen und zu reflektieren, wo du momentan stehst.

ARBEITSBLATT

Gesundheit: Wie fühlst du dich? Bist du zufrieden mit deinem aktuellen Gesundheitszustand? Treibst du regelmäßig Sport? Wie würdest du dein aktuelles Energielevel beschreiben? Bekommst du genug Schlaf? Ernährst du dich gesund?

Familie: Fühlst du dich in in deiner Familie wohl? Gibt dir deine Umgebung Energie oder kostet sie Energie? Verursacht etwas in deinem Umfeld Stress?

Freunde: Wie ist die Qualität der Beziehung(en) zu deinen Freunden? Verbringst du ausreichend Zeit mit deinem Freundeskreis?

ARBEITSBLATT

Liebe/ Partnerschaft: Wie zufrieden bist du mit der Beziehung zu deinem Partner/deiner Partnerin? Welche Rolle spielt die Beziehung in deinem Leben? Verbringst du ausreichend Zeit mit deinem Partner/deiner Partnerin?

Freizeit/ Hobby: Hast du genügend Zeit für deine Hobbys? Gibt es etwas das du unbedingt tun möchtest, bisher aber noch nicht geschafft hast?

Beruf/ Karriere: Wie zufrieden bist du in deinem Beruf? Hast du genügend Entfaltungsmöglichkeiten? Bist du dort, wo du sein möchtest?

ARBEITSBLATT

Finanzen: Welche Rolle spielt Geld für dich? Wie steht es derzeit um deine finanzielle Situation? Hast du einen Überblick über deine Finanzen? Hast du ein finanzielles Polster? Hast du das Gefühl, ausreichend zu verdienen?

persönliches Wachstum: Welche Rolle spielt Selbstverwirklichung und persönliches Wachstum in deinem Leben? Nimmst du dir genügend Zeit dafür?

Jetzt hast du für jeden Bereich eine Bestandsaufnahme gemacht, wo du gerade im Leben stehst.

Wenn du dir dein Lebensrad auf Seite 1 anschaust, fragst du dich vielleicht was du verbessern kannst.

Welche Vision hast du für jeden dieser Bereiche und auf welches Ziel möchtest du in den einzelnen Kategorien hinarbeiten?

Auf den nächsten Seiten kannst du Ideen sammeln.
Überlege dir konkrete Schritte, wie du den jeweiligen Bereich optimieren kannst. Schreib deine Ideen auf - je mehr desto besser.

ARBEITSBLATT

Gesundheit:

Familie:

Freunde:

ARBEITSBLATT

Liebe/ Partnerschaft:

Freizeit/ Hobby:

Beruf/ Karriere:

ARBEITSBLATT

Finanzen:

persönliches Wachstum:

Nachdem du jetzt ein Paar Punkte und Ideen für jeden Bereich gesammelt hast, lass mich dir sagen, dass es überfordern und hemmen kann, alles auf einmal verändern zu wollen.

Überlege dir daher 1-2 Bereiche mit denen du anfängst und die du leicht verbessern kannst.

Überlege dabei, welche Bereiche dir momentan die wichtigsten sind. Gibt es in diesen Kategorien von deiner Liste Punkte, die du leicht umsetzen kannst?

Halte sie hier fest und setze ein Datum dahinter, wann du die Schritte umgesetzt haben möchtest:



DU WÜNSCHT DIR MEHR UNTERSTÜTZUNG?

Leben ist Veränderung. Immer. Oft ist es gar nicht so einfach, sich an neue Situationen anzupassen.

In Veränderungs- und Entscheidungsprozessen ist es oft so, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht und sich fragt, was nun das Richtige für einen ist.

Für größere Ideen und Veränderungswünsche stehe ich dir gern zur Seite.

In einem kostenlosen Erstgespräch klären wir deine individuelle Situation und finden gemeinsam den richtigen Weg für dich.

Mach jetzt den nächsten
Schritt

LASS UNS IN
VERBINDUNG BLEIBEN



www.pamela-klein.com

