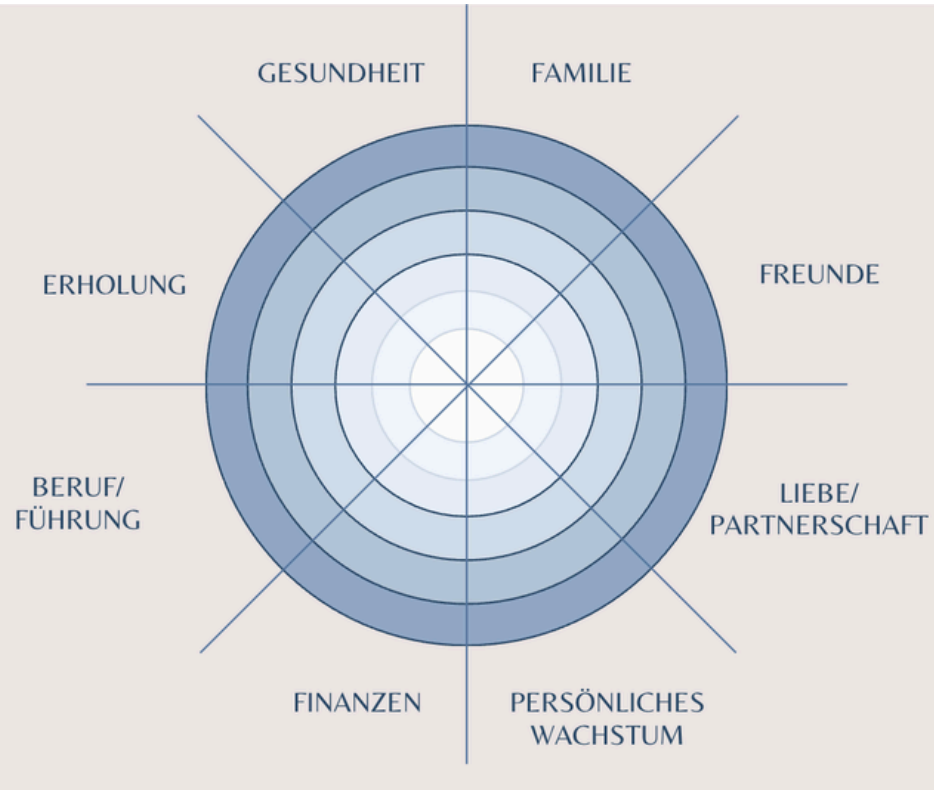
VERANTWORTUNG IN *Balance*



Der 10-Minuten-Check:
Wo fließt deine Kraft gerade hin?

PAMELA klein



Hallo

ICH BIN PAMELA

Ich bin Diplom-Psychologin und war 18 Jahre in der Personalarbeit eines Konzerns, unter anderem in Personalberatung, Personalentwicklung und Performance Management. Dort und später in der Zusammenarbeit mit Kanzleien habe ich oft erlebt, wie lange Menschen mit Verantwortung funktionieren. Meist länger, als ihnen guttut.

Seit 2020 begleite ich Führungskräfte, Teams und Menschen, die Verantwortung tragen, dabei, rechtzeitig hinzuschauen und umzusteuern.

Schön, dass du dir diese zehn Minuten nimmst.

Herzlich,

Pamela

PAMELA klein

LEBENSRAD

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

Wer viel Verantwortung trägt, schaut oft zuletzt auf sich selbst und merkt erst spät, wenn etwas kippt.

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

Das Rad zeigt dir, wo dein Leben aus der Balance geraten ist. Deshalb wird es oft auch "Balance-Rad" genannt. Es lenkt deinen Blick auf die Bereiche, die im Alltag gerade zu kurz kommen.

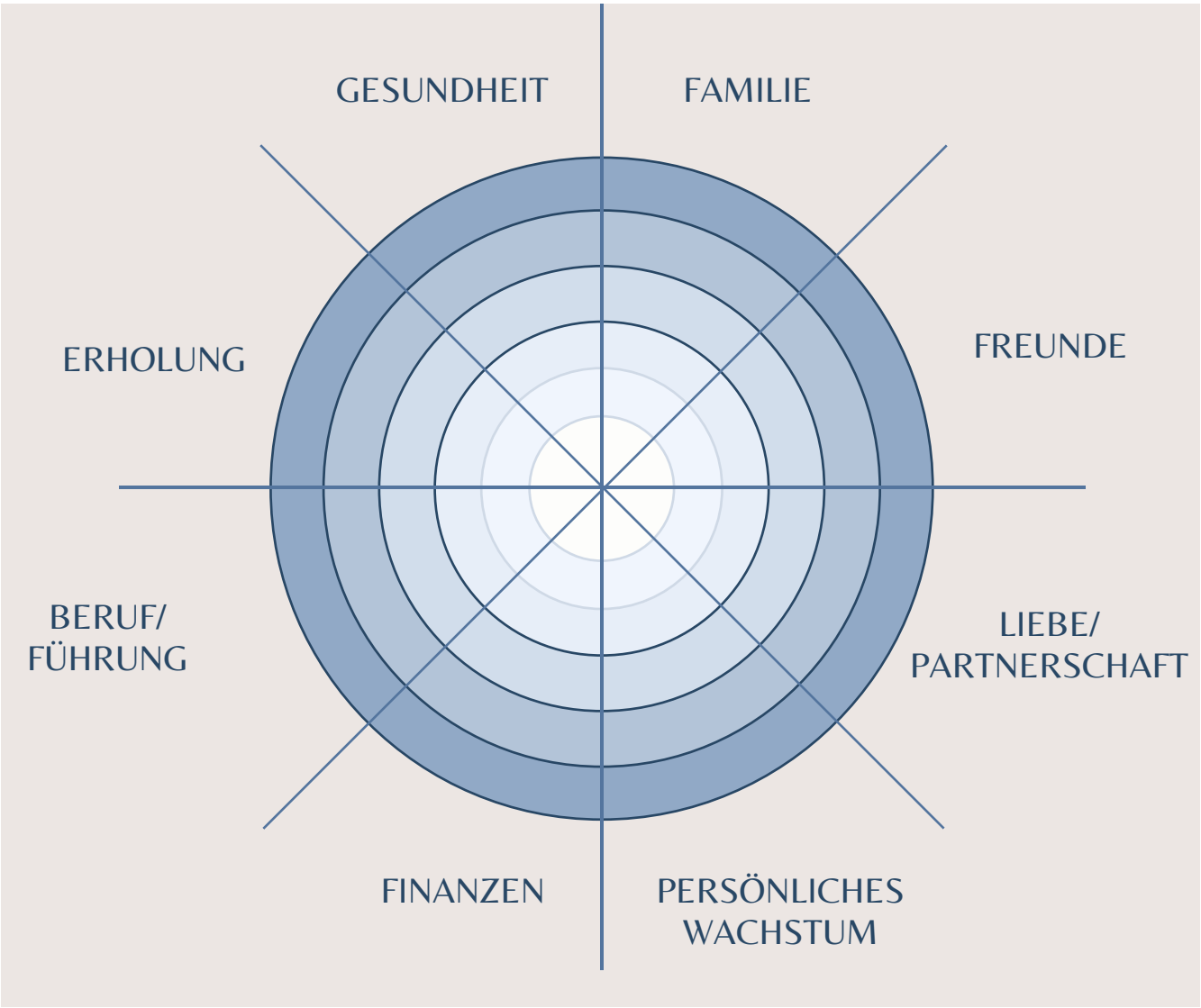
Ein Rad läuft nur "rund", wenn alle Bereiche ausgewogen sind.
Genauso verhält es sich mit deinem Leben.

So hilft dir das Lebensrad, deine Ziele zu konkretisieren, und zeigt dir, wo du ansetzen kannst.

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 lädt dich ein, deine Lebensbereiche ehrlich anzuschauen: Wo bist du zufrieden, und was möchtest du verändern?

Auf den folgenden Seiten kannst du in jeden Bereich genauer eintauchen und festhalten, wo du gerade stehst.

ARBEITSBLATT

Gesundheit: Wie fühlst du dich? Wie würdest du dein Energielevel am Ende einer normalen Arbeitswoche beschreiben? Bekommst du genug Schlaf? Woran merkst du als Erstes, dass es zu viel wird?

Familie: Fühlst du dich in deiner Familie wohl? Gibt dir dein Zuhause Energie oder kostet es Energie? Wie viel von dir kommt abends dort noch an?

Freunde: Wie gut sind deine Freundschaften gerade? Wann warst du zuletzt mit Menschen zusammen, bei denen du keine Rolle spielen musst?

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?

Erholung: Wann kannst du wirklich abschalten? Hast du Zeit für Dinge, die nichts mit Leistung zu tun haben? Was schiebst du schon lange vor dir her?

Beruf/ Führung: Wie zufrieden bist du in deiner Rolle? Wie viel deiner Zeit fließt in Aufgaben, die wirklich nur du erledigen kannst? 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 persönliches Wachstum in deinem Leben? Nimmst du dir genügend Zeit dafür?

Jetzt hast du für jeden Bereich festgehalten, wo du gerade stehst.

Schau dir dein Lebensrad auf Seite 4 noch einmal an. Wo ist die größte Delle? Und gibt es einen Bereich, der die anderen gerade mit nach unten zieht? Oft ist das der Hebel, mit dem sich am meisten bewegen lässt.

Auf den nächsten Seiten kannst du Ideen sammeln, was du in jedem Bereich verändern möchtest. Schreib ruhig alles auf, auch das, was dir im Moment unrealistisch vorkommt.

ARBEITSBLATT

Gesundheit:

Familie:

Freunde:

ARBEITSBLATT

Liebe/ Partnerschaft:

Erholung:

Beruf/ Führung:

ARBEITSBLATT

Finanzen:

Persönliches Wachstum:

Vermutlich hast du jetzt mehr Ideen, als du in den nächsten Wochen umsetzen kannst. Das ist gut so. Alles auf einmal zu verändern, kostet allerdings genau die Kraft, die du gerade schützen willst.

Such dir deshalb ein bis zwei Bereiche aus, mit denen du anfängst. Am besten die, in denen schon ein kleiner Schritt spürbar etwas verändert.

Halte deine Schritte hier fest und schreib ein Datum dahinter, bis wann du sie umsetzen möchtest:



DU WÜNSCHST DIR MEHR UNTERSTÜTZUNG?

Manchmal zeigt das Lebensrad sehr deutlich, wo es hakt. Und trotzdem ist es schwer, allein den ersten Schritt zu finden, gerade wenn der Kalender keinen Platz dafür lässt.

Genau dafür bin ich da. In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir gemeinsam auf dein Rad und klären, welcher Schritt für dich jetzt sinnvoll ist.

Ich freue mich auf dich.

Mach jetzt den nächsten Schritt

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

www.pamelaklein-consulting.com

