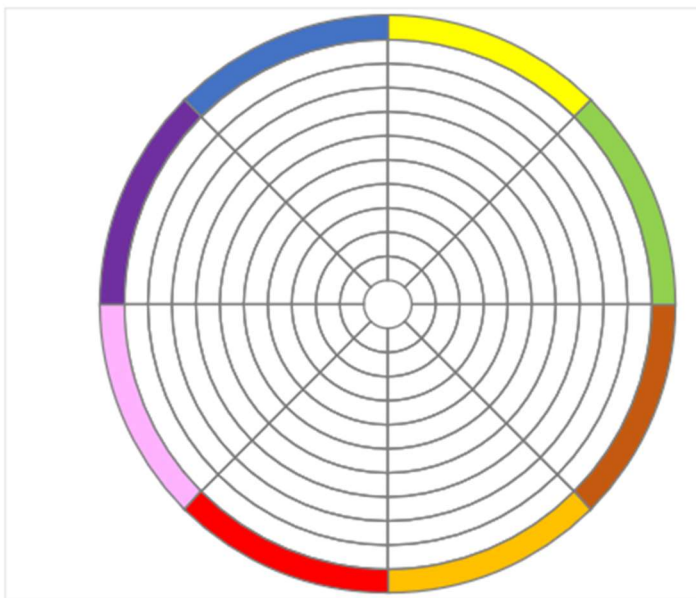


DAS LEBENSRAD & SEINE EINSATZMÖGLICHKEITEN

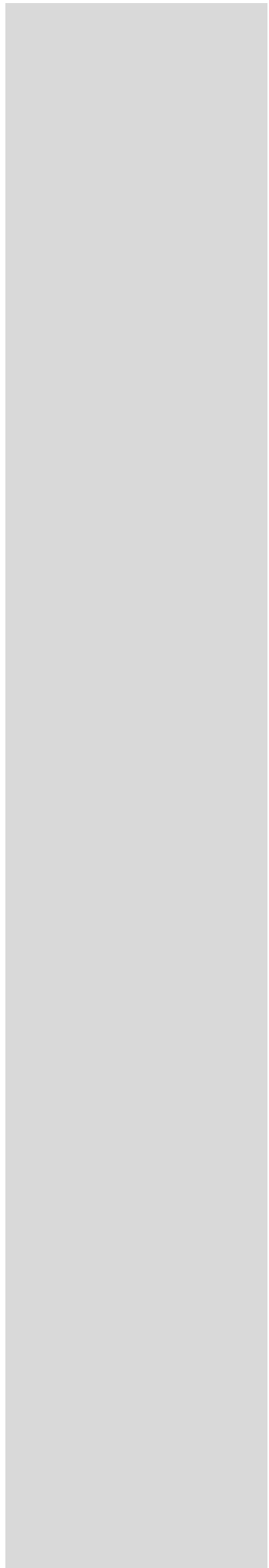
Susanne Weggen

November 2021

Das Lebensrad



- | | | | |
|---|-------|---|-------|
| ★ | _____ | ★ | _____ |
| ★ | _____ | ★ | _____ |
| ★ | _____ | ★ | _____ |
| ★ | _____ | ★ | _____ |



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort / Executive Summary
2. Generelle Anleitung zum Nutzen des Lebensrads
3. Wertermittlung
4. Zeitmanagement
5. berufliche Orientierung
6. weiterer Einsatz im Businessbereich
7. Haushaltführung
8. Fazit
9. Anhänge (diverse Vorlagen für Lebensräder)

1. Vorwort / Executive Summary

Damit ein Mensch zufrieden ist, braucht es eine gute Balance im Leben, denn was hilft erfolgreich im Beruf zu sein, wenn dieser auf Kosten der Gesundheit geht, oder was nützt seinen Leidenschaften nachzugehen, wenn man kein Geld für die Miete hat, oder was bringt auf langer Sicht ein guter Umsatz, wenn die Mitarbeiter mit ihrem Wissen die Firma verlassen, weil das Klima nicht stimmt.

Das Lebensrad ist ein simples, aber sehr wirkungsvolles Coaching Werkzeug. Es hilft dem Klienten eine Bestandanalyse zu machen und zeigt auf einem Blick alle benötigten Bereiche.

Es unterstützt den Klienten zu reflektieren und Prioritäten festzulegen sowie zu überlegen, wo er Kompromisse machen möchte und wo nicht. Es kann auch ein sehr gutes Hilfsmittel sein, wenn der Klient unglücklich ist, aber nicht weiß warum.

Ziel ist es nicht in allen Bereichen eine Höchstzahl zu erreichen, sondern zu schauen, was benötigt oder wünscht der Klient, um in Balance seines Lebens zu kommen / das Unternehmen auf stabile Füße zu stellen. Es gibt die Möglichkeit zu schauen, wo kann oder will der Klient oder das Unternehmen sich verbessern, wo lebt er seine Werte oder muss noch nach justieren, welchen Bereich der Firma kann man noch verbessern.

Das Lebensrad kann für viele Bereiche verwendet werden und ist flexibel auf die Bedürfnisse anpassbar. Ich möchte anhand von 6 Beispielen zeigen, wie universal einsetzbar es ist:

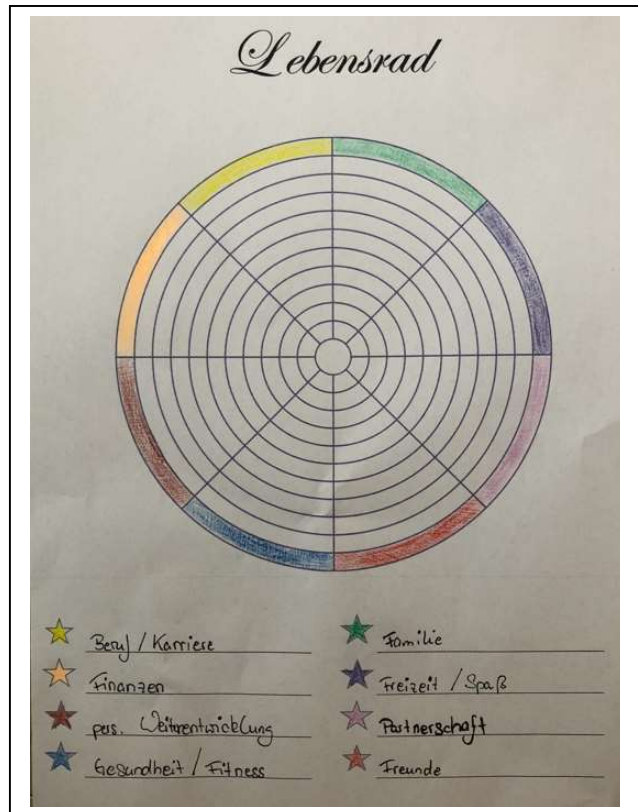
- ★ Übersicht über alle Lebensbereiche
- ★ Lebt der Klient nach seinen Werten
- ★ Zeitmanagement
- ★ berufliche Orientierung
- ★ weiterer Einsatz im Businessbereich
- ★ Haushaltsführung

Generelle Anleitung zum Lebensrad

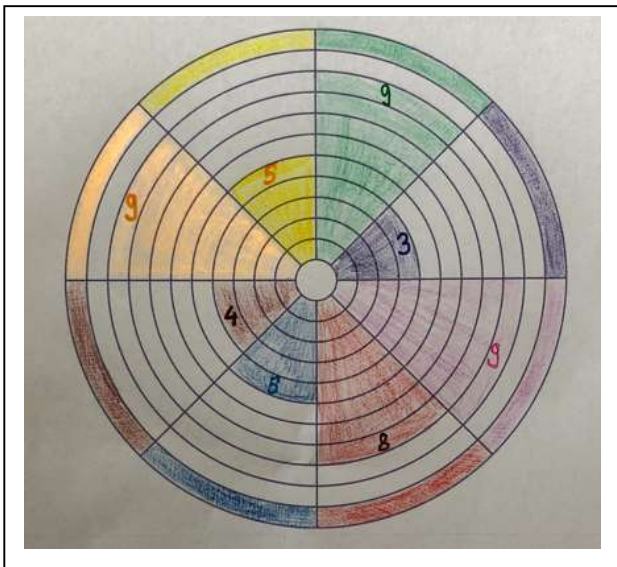
Als erstes müssen die (Lebens-) Bereiche festgelegt werden, die man sich anschauen möchte. Welche Bereiche sind dem Klienten wichtig? Welche Bereiche müssen integriert werden? Hier ist den Ideen keine Grenzen gesetzt.

In diesem Beispiel nehmen wir:

- ◆ Familie
- ◆ Freizeit / Spaß
- ◆ Partnerschaft
- ◆ Freunde
- ◆ Beruf / Karriere
- ◆ Finanzen
- ◆ pers. Weiterentwicklung
- ◆ Gesundheit / Fitness



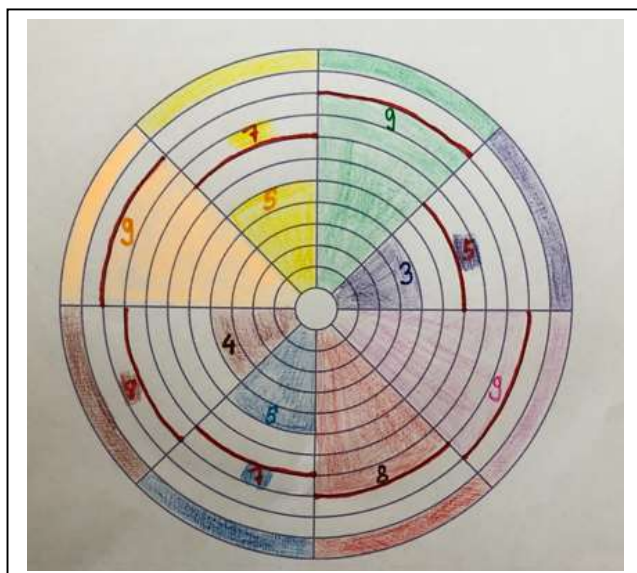
Im Anhang befindet sich eine Vorlage für 8 Bereiche. Natürlich kann die Unterteilung individuell angepasst werden, der Kreis kann auch per Hand vorgezeichnet werden oder im Internet gibt es unzählige weitere Vorlagen.



Als nächstes bittet man den Klienten seine Zufriedenheit mit der Situation in dem jeweiligen Bereich zu bewerten. 1 befindet sich in der Mitte und bedeutet „absolut unzufrieden“ und 10 am äußeren Rand des Kreises und bedeutet „total zufrieden“. Hier kann der Couch den Klienten mit systemischen Fragen unterstützen.

Der Klient soll nun, optimaler Weise mit verschiedenen Farben für die bessere Übersichtlichkeit, die Wert in die Tabelle einzeichnen und den inneren Teil ausmalen.

Im nächsten Schritt werden die einzelnen Bereiche nochmal angeschaut und der Klient soll seine eigene Erwartung für den jeweiligen Bereich festlegen und einzeichnen. Nicht jeder Bereich muss/ kann eine 10 erreichen. Hier sind die Erwartungen des Klienten entscheidend bzw. wo möchte er Dinge verändern? Was ist ihm wichtig? Hier kann der Couch den Klienten ebenfalls unterstützen, indem er mit ihm abprüft, sind die Erwartungen realistisch und umsetzbar? Gibt es noch ungesehene/ versteckte Wünsche und Sehnsüchte?



Wenn der Klient nun sein Lebensrad fertiggestellt hat, ist es wichtig alles auf sich wirken zu lassen. Welche Erkenntnis zieht er nun aus der Übersicht? An welchem Bereich möchte er arbeiten? Wie fühlt er sich, wenn er es so sieht? Gibt es Bereiche, die ihn positiv überraschen?

Wichtig ist hier auch, den Klienten zu unterstützen, denn zum Beispiel ein negativ gesehener Bereich mit nur 4 Punkten, hat sehr großes Potential ihn zu verbessern und man kann dort wahrscheinlich schnell einen Erfolg erwirken. Aus Bereichen, die sehr gut laufen, kann man Ressourcen und Stärken ziehen. Generell sollten Leistungen gewürdigt werden insbesondere in Bereichen, die der Klient nicht so gut bewertet.

Nun gilt es einen Bereich bzw. die Bereiche festzulegen, an denen der Klient arbeiten möchte. Was ist hier sein Wunschziel? Wie können die ersten Schritte/ der erste Schritt aussehen, um dem Ziel näher zu kommen? Was braucht es dafür? Gibt es unterstützende Möglichkeiten?

Gemeinsam werden nun die Meilensteine festgelegt und überlegt, wann der erste Schritt gemacht wird.

Das Schöne am Lebensrad ist, dass man dieses immer wiederholen kann. So kann man messen, wie sich die Situation verbessert hat, Erfolge sichtbar machen oder die Ziele an neue Wünsche/ Situationen anpassen. Der Couch kann mit dem Klienten dies nochmal wiederholen oder es ihm als Hausaufgabe mitgeben und dann anhand der sichtbaren Änderungen neu entdeckte Ressourcen oder Stärken hervorheben.

3. Lebt der Klient seine Werte?

Ein großes Thema im Coaching sind immer wieder die eigenen Werte. Wenn zum Beispiel der Klient sehr erfolgreich ist, aber das keine Zufriedenheit mit sich bringt, kann das ein Hinweis sein, dass er nicht nach seinen eigenen Werten lebt.

Auch hier kann das Lebensrad durch die Übersichtlichkeit, wichtige Erkenntnisse und Klarheit bringen.

Als erstes müssen die eigenen Werte ermittelt werden und auch hier sollte man die Auswahl zum Beispiel auf 6 eingrenzen. Sollte der Klient Schwierigkeiten haben, seine eigenen Werte festzulegen, könnten u. A. folgende Methoden helfen:

☞ Der Klient nimmt sich Zeit und markiert in einer Wertetabelle (siehe Anhang) alle ansprechenden Werte. Danach schreibt er diese heraus und erstellt eine Rangliste, indem er die Werte immer wieder miteinander vergleicht. Wichtig ist, dass der Klient in sich rein hört: Fühlt er, dass der jeweilige Wert wichtig ist oder denkt er es nur?
(Achtung: übernommene Glaubenssätze)

☞ Im Internet gibt es aber auch zahlreiche Tests, wie z. B.: <https://einguterplan.de/werte>

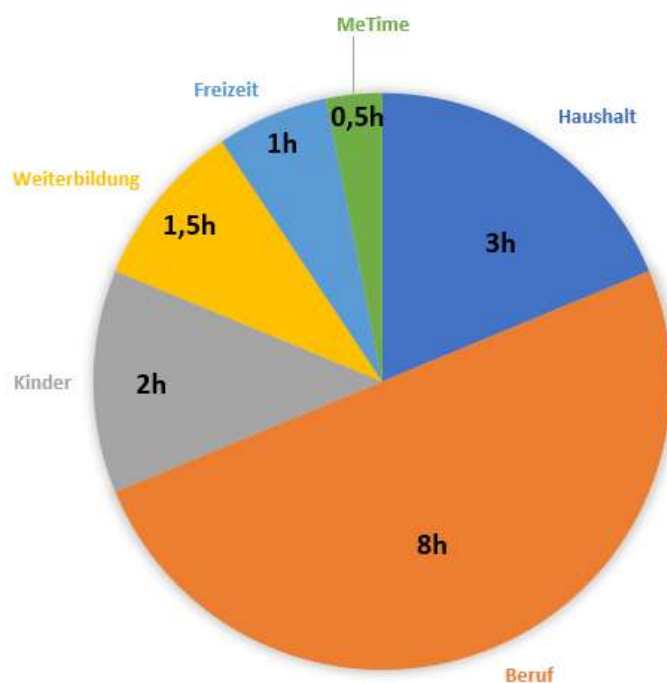
Nach Ermittlung der Werte, teilt man den Kreis in die Anzahl der festgelegten Werte und bittet den Klienten diesen für diverse Lebensbereiche auszufüllen (wie zum Beispiel: Beruf, Familie, Partnerschaft, Freundschaft, privates Leben.....): Inwiefern lebt er seine Werte in dem jeweiligen Bereich? Wenn nicht, was sind die Gründe dafür? Gibt es Möglichkeiten, das zu ändern? Wo wäre ihm eine Änderung wichtig? Wo ist ein Kompromiss zu den eigenen Werten in Ordnung?

Hinzu kommt, dass beim Vergleich der Lebensbereiche ebenfalls Ressourcen sichtbar gemacht werden können, z.B. wenn es ihm gelingt in einem Bereich die Werte komplett zu leben, kann hinterfragt werden, was die Gründe hierfür sind und ob sich diese Muster / Ressourcen auch auf andere Bereiche übertragen lassen.

4. Zeitmanagement

Vielleicht hat der Klient mit dem Lebensrad herausgefunden, dass die Hobbys oder Freunde zu kurz kommen. Doch was nun? Woher die Zeit nehmen? Auch hier kann das Lebensrad in abgewandelter Form genutzt werden.

Als erstes wird mit dem Klienten eine Liste erstellt, wieviel Stunden er pro Tag für was verwendet. Dann werden diese Stunden anteilmäßig in den Kreis eingezeichnet. In unserem Beispiel haben wir 16 Stunden insgesamt (8 Stunden Schlaf haben wir hier nicht eingezeichnet – das kann aber individuell gemacht werden). Wenn man insgesamt 24h hat, also den Schlaf mitzählt, kann man sich an der Einteilung der Uhr orientieren. Verschiedene Farben können auch hier helfen, das Ganze übersichtlicher zu gestalten.



Jetzt wird überlegt, welcher Bereich mehr Zeit benötigt bzw. bekommen soll. Was ist realistisch? In welchen Bereichen können Veränderungen vorgenommen werden oder wo soll die Zeit reduziert werden? Gibt es Angewohnheiten die Zeit rauben, aber nicht die gewünschte Lebensqualität bringen?

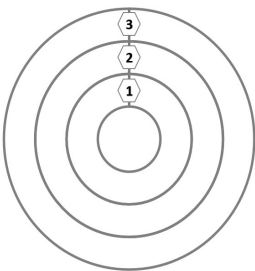
Mit dem Lebensrad kann nun überlegt werden welche Veränderung man sich wünscht und wo. Dies wird dann mit z. B. einen roten Stift im Kreis oder neben dem Bereich eingetragen. Nach einem gewissen Zeitraum kann dann dieses nochmal wiederholt werden und die Veränderung sichtbar gemacht werden.

5. berufliche Orientierung

Eines der beliebtesten Coaching Themen ist: „Ich möchte mich gern beruflich verändern, bin aber unsicher bzw. weiß nicht was ich machen soll“.

Auch hier kann das Lebensrad etwas abgewandelt helfen:

Im ersten Schritt wird mit dem Klienten überlegt, welche Eigenschaften ihm im Beruf wichtig sind. Diese sollten eingegrenzt werden, wie zum Beispiel auf 6 Eigenschaften. Die Eigenschaften können dann auf einzelne Klebezettel geschrieben werden.

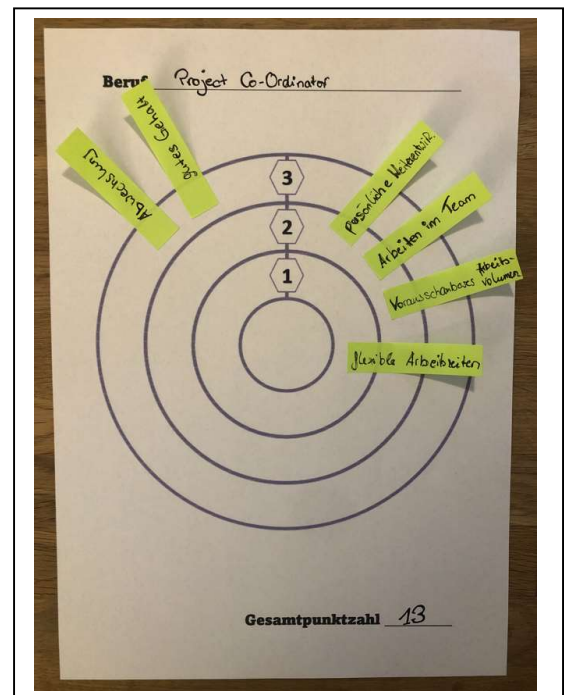


Es sollte ein Kreis mit 3 Unterkreisen erstellt werden, für eine Skala von 1-3:

1 = trifft nicht zu ♦ 2 = trifft teilweise zu ♦ 3 trifft zu –
eine entsprechende Vorlage befindet sich ebenfalls im Anhang.

Danach erstellt man mit dem Klienten eine Liste über seine Jobideen bzw. -angebote. Nun bittet man ihn die gewünschten Eigenschaften im Kreis pro Job einsprechend seiner Einschätzung nach, zu positionieren. Diese Bewertung sollte ebenfalls für den aktuellen Job vorgenommen werden. Gut ist, wenn man den aktuellen Job nicht als erstes bewerten lässt, so dass die anderen Ideen nicht unterbewusst besser bewertet werden.

Abschließend werden alle Punkte zusammengezählt, die Gesamtpunktzahlen verglichen und die daraus resultierenden Erkenntnisse abgefragt. Dieses System kann dann für jede weitere Jobidee / -angebot genutzt werden.



Eine weitere Erkenntnis könnte auch sein, dass der jetzige Job eine hohe Punktzahl aufweist aber trotzdem viel Unzufriedenheit mit sich bringt. Dann muss vielleicht nochmal an der Eigenschaftenauswahl gearbeitet werden. Auch kann man hier nochmal einen persönlichen Werteabgleich machen.

6. Einsatz im Businessbereich

Das Lebensrad ist wie gesagt vielseitig einsetzbar. Für selbständige Unternehmer oder Führungskräfte können beispielsweise folgende Bereiche abgefragt werden:

- ☞ Produkte
- ☞ Branding
- ☞ Marketing
- ☞ Management
- ☞ Vertrieb
- ☞ Support
- ☞ Buchhaltung
- ☞ Mitarbeiterqualifikation
- ☞ Mitarbeiterzufriedenheit
- ☞ Gesamtplatzierung am Markt
- ☞ Potenzialausschöpfung

Der Coach legt mit dem Klienten die Bereiche fest, die angeschaut werden sollen. Dann wird der Kreis in die Gesamtanzahl der Bereiche unterteilt. Der Klient soll nun den Ist-Zustand eintragen:

1 = unzufrieden / erfolglos ⇔ 10 = komplett zufrieden / erfolgreich

Im nächsten Schritt sollte der Klient dann sein gewünschtes Ziel im jeweiligen Bereich kenntlich machen. Danach sollten Klient & Coach sich alle Bereiche anschauen. Hier kann man dann erst einmal schauen, wo ist Verbesserungsbedarf. Welche Probleme bestehen? Was sind die Gründe für erfolgreiche Bereiche? Können hier Stärken, Strukturen, Rahmenbedingungen, Knowhow in den anderen Bereichen übertragen werden?

Auch hier kann dann gemeinsam die nächsten Schritte festgelegt werden bzw. welcher Bereiche besonderer Aufmerksamkeit bedürfen.

Mit Führungskräften könnte man zu dem auch das Lebensrad nutzen, um zu überprüfen, ob man den eigenen gewünschten Führungsstil lebt oder wo noch Verbesserungspotenzial ist. Hierfür müssten dann im ersten Schritt die eigenen Werte ermittelt werden.

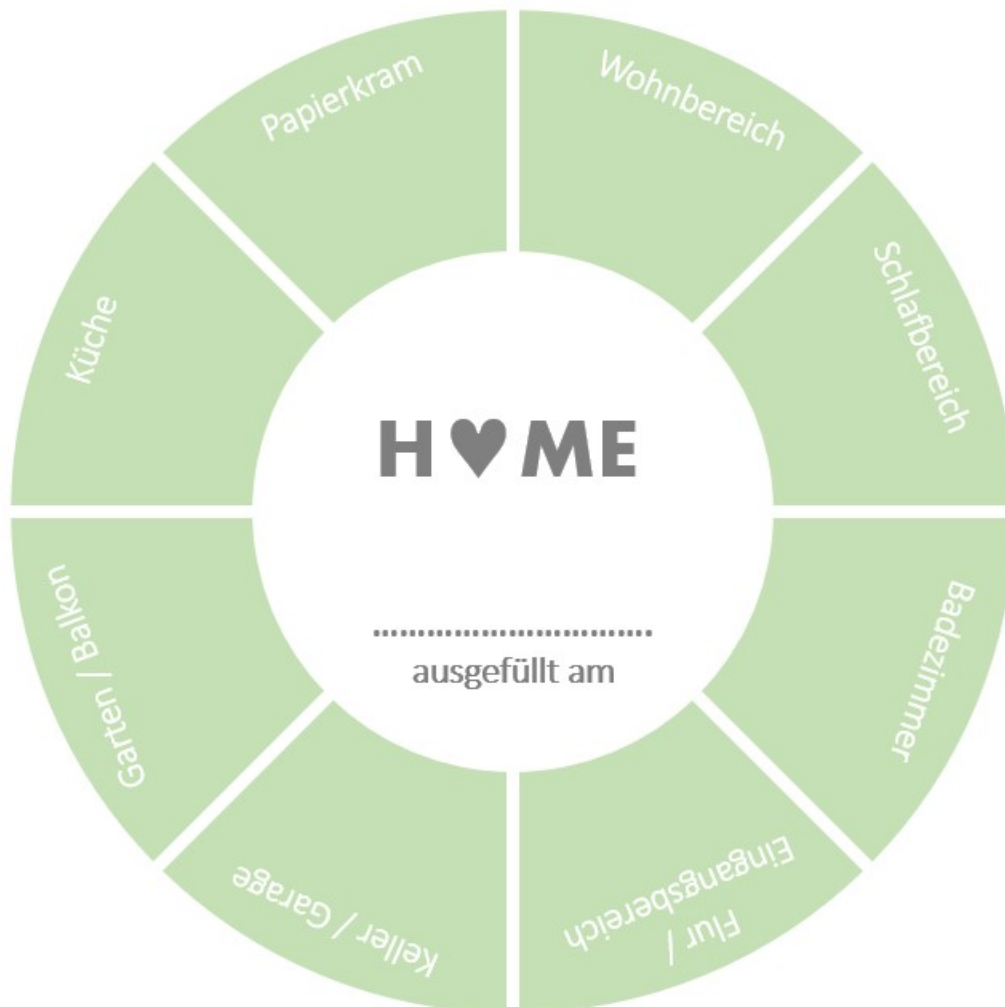
Im Teamcoaching könnten man im ersten Schritt die Ziele des Teams festlegen und im 2. Schritt den IST-Zustand festhalten. Hier könnte jeder individuell und vielleicht auch anonym das Lebensrad ausfüllen und der Coach im Anschluss den Durchschnitt aller Meinungen sichtbar machen. Wie gewohnt kann dann im nächsten Schritt die einzelnen Ziele überlegt werden.

7. Haushaltsführung

Spätestens seit Marie Kondo ist ein ordentliches Zuhause en Vogue. Auch hier kann das Lebensrad helfen. Als erstes werden die Bereiche festgelegt und dann wird der Ist-Zustand entweder eingezeichnet oder mit einem Wert gekennzeichnet.

(1 = unzufrieden; 10 = sehr zufrieden).

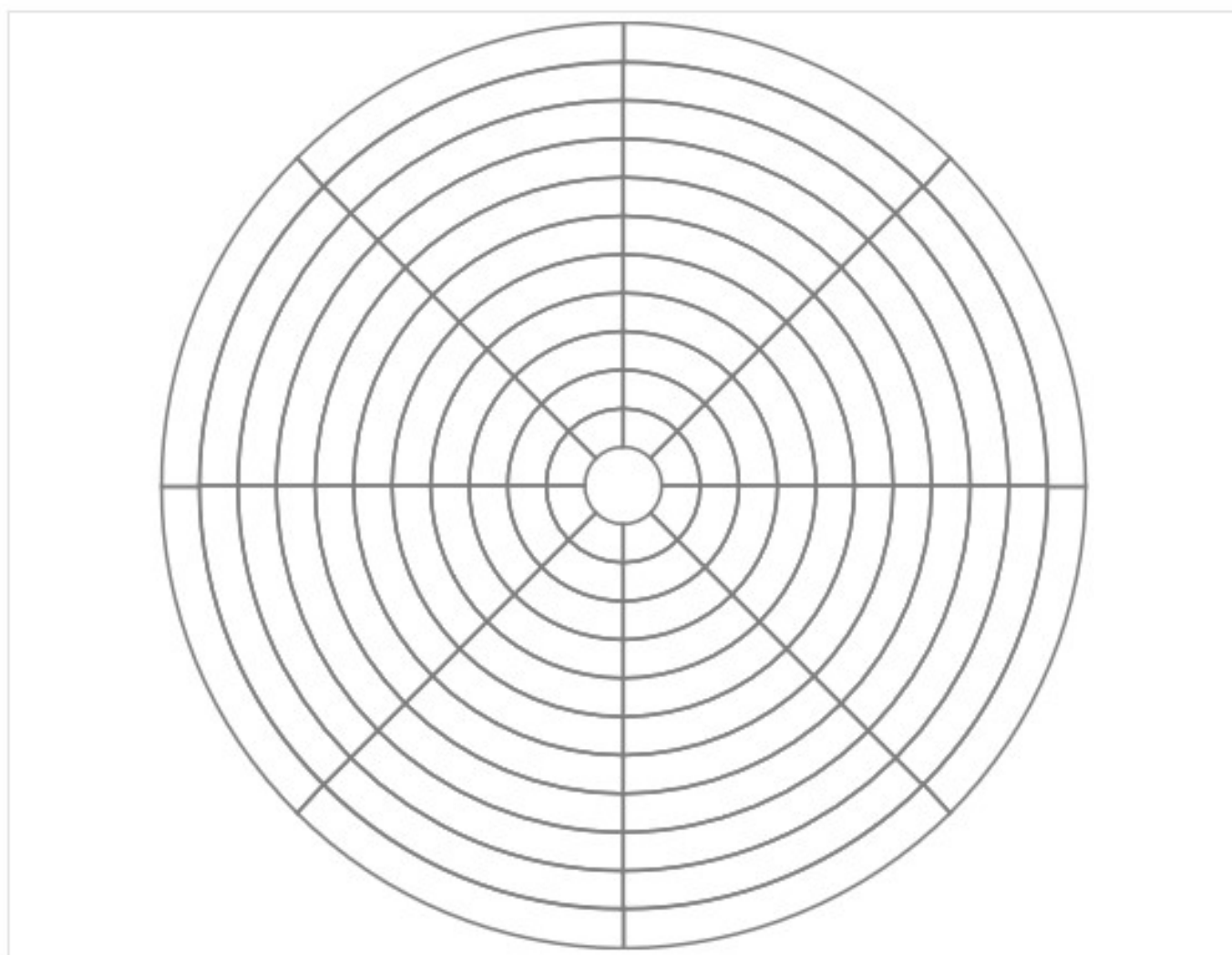
Nun kann überlegt werden, wie die einzelnen Bereiche verbessert werden können (ebenfalls kann hier der gewünschte zu erreichende Wert eingetragen werden). Der Erfolg kann zu einem späteren Zeitpunkt durch wiederholtes Ausfüllen sichtbar gemacht werden.



8. Fazit

Das Lebensrad ist ein unkompliziertes, wertvolles Coaching Werkzeug, universell einsetzbar und auf verschiedenste Situationen anpassbar. Es hilft dem Klienten im ersten Schritt eine Übersicht über den Status quo zu bekommen und hinterher mehr Balance in dem gewünschten Bereich zu bekommen. Auch kann es dann später Erfolge sichtbar machen oder helfen Prioritäten bei veränderten Lebenssituationen zusetzen.

Das Lebensrad



☆ _____

☆ _____

☆ _____

☆ _____

☆ _____

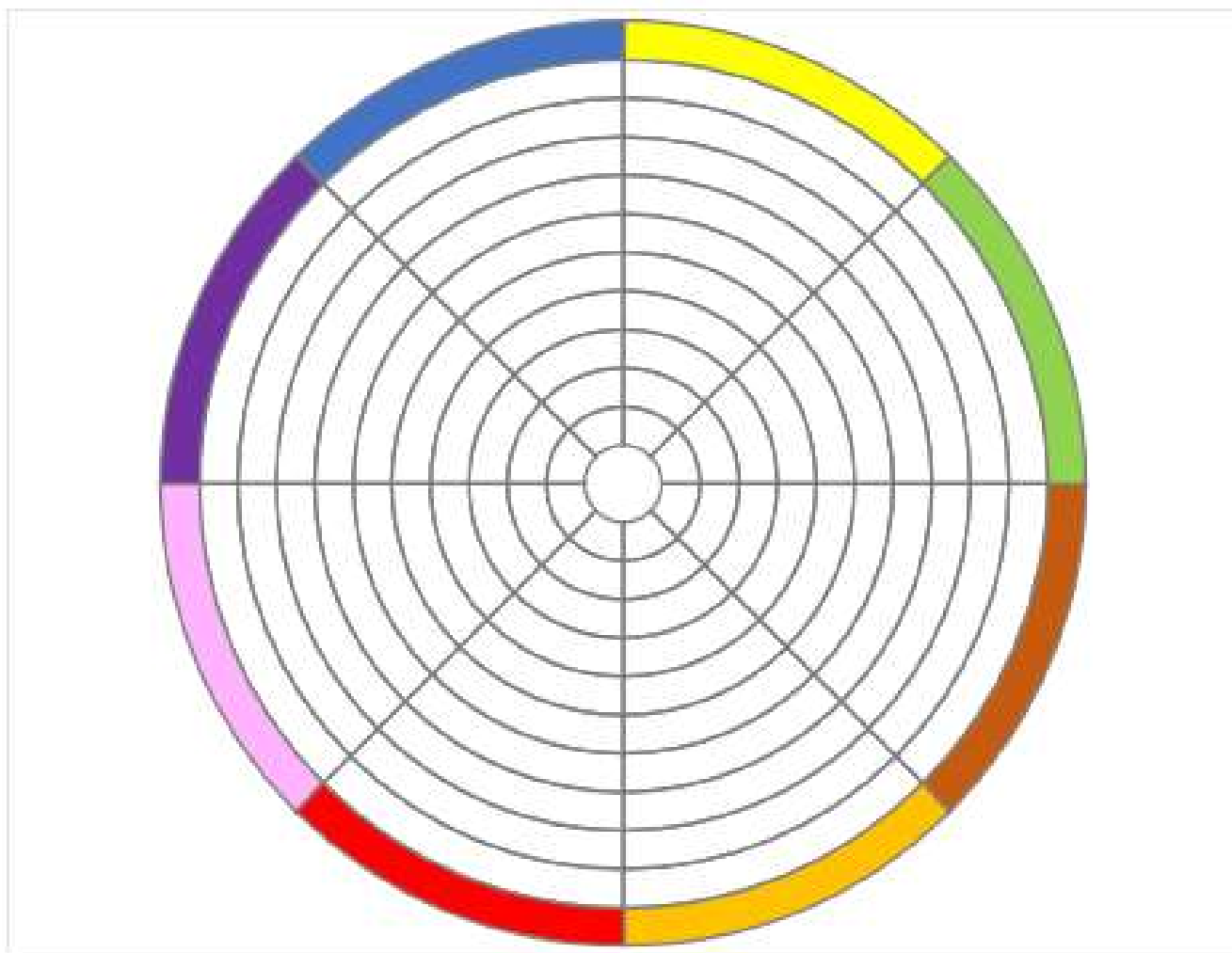
☆ _____

☆ _____

☆ _____

Thema _____

Datum _____













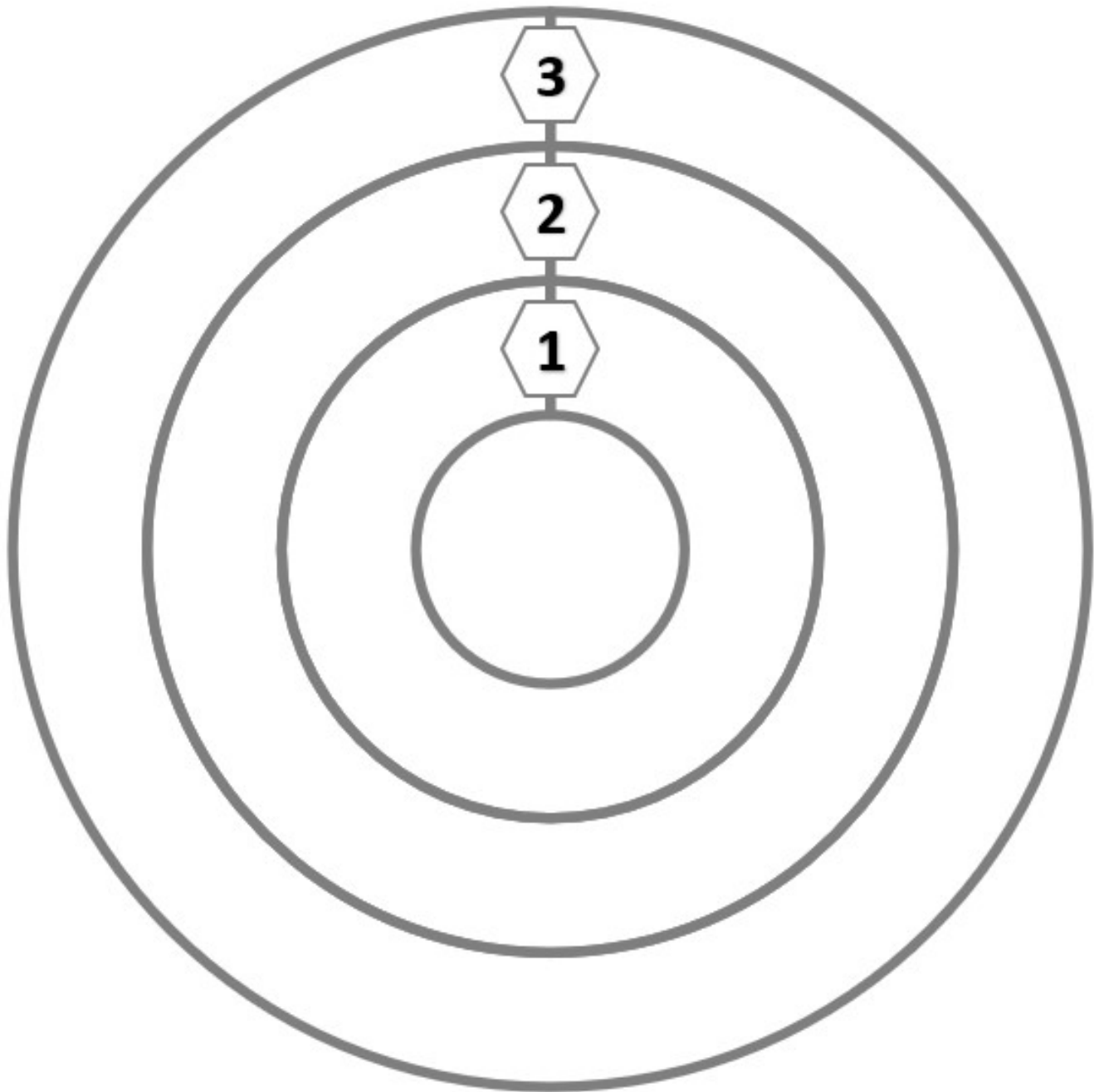




WERTE

Abenteuer		Höflichkeit		Ruhe	
Achtsamkeit		Humor		Sanftmut	
Aktivität		Idealismus		Selbstbestimmtheit	
Akzeptanz		Individualität		Selbstvertrauen	
Anerkennung		Innovation		Seriosität	
Ansehen		Inspiration		Sicherheit	
Ausdauer		Intelligenz		Solidarität	
Ausgeglichenheit		Interesse		Sorgfalt	
Begeisterung		Klugheit		Sparsamkeit	
Beharrlichkeit		konsequent		Spaß	
Bescheidenheit		konservativ		Standfestigkeit	
Dankbarkeit		Kontrolle		Sympathie	
Demut		Kreativität		Tapferkeit	
Disziplin		Leidenschaft		Teamgeist	
Effektivität		Leichtigkeit		Teilen	
Effizienz		Liebenswürdigkeit		Toleranz	
Ehrlichkeit		Loyalität		Tradition	
Empathie		Mitgefühl		Transparenz	
Engagement		motivierend		Treue	
Entscheidungsfreudigkeit		Mut		Tüchtigkeit	
Fairness		Macht		Unabhängigkeit	
Fleiß		Nachhaltigkeit		Unbestechlichkeit	
Flexibilität		Nächstenliebe		Verantwortungsvoll	
Freiheit		Neutralität		Verantwortung	
Freunde		Offenheit		Verbindlichkeit	
Frieden		Optimismus		Verlässlichkeit	
Fürsorglichkeit		Ordnung		Vertrauen	
Geduld		Pflichtgefühl		Verzeihen	
Gelassenheit		Phantasie		Wachsamkeit	
Gemütlichkeit		Pragmatismus		Weisheit	
Gerechtigkeit		Präzision		Weitsicht	
Glaubwürdigkeit		Professionalität		Willenskraft	
Güte		Pünktlichkeit		Würde	
Harmonie		Realismus		Zielstrebigkeit	
Herzlichkeit		Resilienz		Zuneigung	
Hilfsbereitschaft		Respekt		Zuverlässigkeit	
Hingabe		Rücksichtnahme		Zuversicht	

Beruf _____



Gesamtpunktzahl _____

