

# Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach InKonstellation

## Wheel of Life – Das Lebensrad

Gesundheit

Beruf/Karriere

Liebe/Beziehung

Verfasser:  
Carsten Kropp  
Januar 2023

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung / Executive Summary.....	Seite 2
2. Einsatzmöglichkeiten im Coaching .....	Seite 3
3. Aufbau des Lebensrads.....	Seite 3
4. Ablauf im Coaching.....	Seite 5
4.1 Schritt 1: Benennung der Lebensbereiche .....	Seite 5
4.2 Schritt 2: Erhebung des Status Quo / Bewertung der Ist-Situation.....	Seite 6
4.3 Schritt 3: Analyse der Ist-Situation.....	Seite 6
4.4 Schritt 4: Wunsch/-Soll-Zustand festlegen.....	Seite 6
4.5 Schritt 5: Maßnahmen festlegen.....	Seite 7
5. Öko-Check.....	Seite 7
6. Weitere Anwendungsmöglichkeit des Lebensrads .....	Seite 9
7. Quellenangabe.....	Seite 11

## **Einführung / Executive Summary**

Jeder von uns möchte ein erfülltes und zufriedenes Leben – doch das ist nicht immer so einfach. Unser Leben gliedert sich in unterschiedliche Bereiche, in die wir mal mehr, mal weniger Zeit investieren. Um im Leben insgesamt eine hohe Zufriedenheit zu erreichen oder gar die Erfüllung zu verspüren, bedarf es einer guten Balance in allen Lebensbereichen. Um einen Überblick über die eigenen Lebensbereiche zu erhalten und darüber, wie ausbalanciert diese Bereiche gerade sind (oder auch nicht), ist eine Möglichkeit das Lebensrad; auch bekannt als Wheel of Life.

Das Lebensrad macht unsere Lebensbereiche sichtbar. Es bildet den gegenwärtigen Status Quo ab und zeigt auf, in welche Lebensbereiche wir gerade unseren Fokus setzen und besonders viel Aufmerksamkeit widmen. Dementsprechend zeigt es auch auf, welche Lebensbereiche wir etwas aus dem Fokus verloren haben. Es hilft also dabei, uns nochmal zu orientieren und ggf. neu auszurichten. Immer mit dem Ziel, in allen Lebensbereichen eine hohe Zufriedenheit und dadurch mehr Lebensqualität zu erreichen.

Die nachfolgende Ausarbeitung befasst sich mit dem Einsatz des Lebensrads als Tool im Coaching und beschreibt die Anwendung, den Ablauf sowie die Unterstützungsmöglichkeiten des Prozesses durch den Coach und betrachtet die Besonderheiten in der Arbeit mit dem Lebensrad.

Die Verwendung der männlichen Form dient ausschließlich der vereinfachten Lesbarkeit. Damit soll in keiner Weise eine Nichtachtung der Leser zum Ausdruck kommen, wenn diese sich dem weiblichen oder dem dritten bzw. diversen Geschlecht zugehörig fühlen.

## **Einsatzmöglichkeiten im Coaching**

Im Coaching kann das Lebensrad in den unterschiedlichsten Situationen ein geeignetes Tool für den weiteren Prozess mit dem Klienten darstellen. Beispielsweise kann der Klient ein Gefühl von allgemeiner Unzufriedenheit oder Ungleichgewicht in seinem Leben beschreiben, die er jedoch (noch) nicht näher definieren kann. Vielleicht möchte sich der Klient auch einfach im Leben neu ausrichten. Hier kann es sich lohnen, mittels des Lebensrads erstmal einen Überblick über die aktuelle Zufriedenheit in den unterschiedlichen Lebensbereichen des Klienten zu erhalten. Die daraus gewonnenen Erkenntnissen bieten dann eine gute Basis den weiteren Prozess zu gestalten.

Ebenfalls kann ein Einsatz des Lebensrads sinnvoll sein, wenn der Klient offensichtlich seine komplette Aufmerksamkeit einem Lebensbereich widmet. Hier muss der Coach sehr achtsam zuhören und dies erkennen. Spricht der Klient z. B. fast ausschließlich von seinem Beruf und es macht den Eindruck, dass sich alles nur darum dreht, kann das ein Hinweis dafür sein, dass andere Lebensbereiche vernachlässigt werden. Da dies jedoch nicht der Fall sein muss empfiehlt es sich für den Coach seine Beobachtung bzw. seinen Eindruck (Hypothese) dem Klienten zu spiegeln und als eine Information zur Verfügung zu stellen. Auch durch gezielte Fragen, die andere Lebensbereiche betreffen, lässt sich ein Gefühl dafür entwickeln. Es kann gut möglich sein, dass der Klient in seiner aktuellen Situation das Ungleichgewicht in seinen Lebensbereichen überhaupt nicht bemerkt. Wenn es im Beruf gut läuft, fühlt sich das gut an. Ggf. verbringt man dort dann auch viel und gerne Zeit, macht Überstunden und ist dadurch gut ausgelastet. Ein gutes Team und gute Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen zählen auf soziale Interaktionen ein. Eine Mangelerscheinung wird da im ersten Moment vermutlich nicht aufkommen.

Beachte: Der Klient ist der Experte für seine Situation! Nur weil es für den Coach den Eindruck macht, die Lebensbereiche könnten unausbalanciert sein, obliegt es dem Klienten gezielt darauf zu schauen. Der Coach sollte den Prozess gegenüber dem Klienten immer transparent gestalten. Es hilft dem Klienten, wenn der Coach seine Hypothesen teilt. So erhält der Klient weitere Informationen, die er ohne weiteres für sich nicht gesehen hätte. Nur wenn sich dann der Klient auf das Lebensrad einlässt, kann es losgehen. Andernfalls braucht es hier etwas anderes – dies bestimmt immer der Klient.

## **Aufbau des Lebensrads**

Das Lebensrad soll die relevanten Lebensbereiche des Klienten abbilden. Eine genau festgelegte Anzahl an Lebensbereichen gibt es nicht. Üblicherweise empfehlen sich jedoch 6-8 Lebensbereiche im Lebensrad abzubilden. Zu den gängigsten Lebensbereichen können die folgenden benannt werden:

### *Gesundheit*

Der Bereich Gesundheit umfasst das eigene Wohlbefinden – physisch wie auch psychisch. Wie zufrieden ist der Klient mit sich und seiner Gesundheit? Passt die Ernährung? Wird ausreichend viel Sport getrieben? Fühlt sich der Klient insgesamt ausgeglichen? Spielen Krankheiten aktuell eine Rolle? Wird in Gesundheitsvorsorge investiert?

### *Beruf/Karriere*

Dieser Bereich wirft einen Blick auf das aktuelle berufliche Umfeld des Klienten. Viele Faktoren spielen eine Rolle dafür, wie zufrieden dieser Lebensbereich bewertet wird. Unter anderem die Beziehungen zu den Kollegen, das Verhalten des Vorgesetzten, ob der Klient ausreichend Anerkennung und Wertschätzung erfährt, ob er sich mit seinen Tätigkeiten und/oder dem Unternehmen und seinen Produkten/Dienstleistungen identifizieren kann. Auch wie die aktuellen Karrieremöglichkeiten bewertet werden. Egal, ob der Klient in seinem Beruf Erfüllung erfahren möchte oder es nur Mittel zum Zweck darstellt – in vielen Fällen nimmt dieser Bereich viel Raum im Leben ein.

### *Liebe/Beziehung*

Im Bereich Liebe/Beziehung geht es hauptsächlich um die Partnerschaft. Führt der Klient eine glückliche und erfüllende Partnerschaft oder gibt es derzeit Schwierigkeiten, die belastend auf den Klienten einwirken? Sehnt sich der Klient derzeit nach einer Partnerschaft oder ist er auch ohne gerade sehr glücklich?

### *Familie*

In diesem Bereich wird die Zufriedenheit mit dem familiären Umfeld betrachtet. Es umfasst alle Familienmitglieder und wie das Verhältnis zu ihnen ist. Im ersten Moment denkt sicherlich jeder an seine Kernfamilie, also Eltern und Geschwister doch wie steht es um Cousins und Cousinen, Tante und Onkel. Und wie wichtig ist dem Klienten der Kontakt wirklich?

### *Freizeit*

Der Klient bewertet in diesem Bereich, wie er seine Freizeit empfindet. Fühlt sich der Klient in seiner Freizeit ausgeglichen und entspannt oder sogar erschöpft und gestresst? Kann die eigene Freizeit selbstbestimmt gestaltet werden oder fühlt sich der Klient eher getrieben, um allem gerecht zu werden? Kann allen Aktivitäten, Interessen und Leidenschaften nachgegangen werden oder kommt etwas zu kurz?

## *Finanzen*

Hier bewertet der Klient seine finanzielle Situation. Stehen die Ausgaben im Verhältnis zu den zur Verfügung stehenden, finanziellen Mitteln? Ist dieser Bereich für den Klienten aktuell eher sorgenfrei oder fühlt er sich hier belastet, durch Rückzahlungsverpflichtungen oder anstehende finanzielle Belastungen? Betrachtet auf die Zukunft, wie abgesichert fühlt sich der Klient?

## *Freunde*

In diesem Bereich wird der Freundeskreis betrachtet, der sich stark auf das eigene Wohlbefinden auswirken kann. Empfindet der Klient seinen Freundeskreis als stabil? Kann er ausreichend viel Zeit mit seinen Freunden verbringen? Erhält der Klient den nötigen Rückhalt von seinem Freundeskreis? Sind seine Freunde immer für ihn da oder wurde er zuletzt enttäuscht?

Es können auch weitere Lebensbereiche im Lebensrad abgebildet werden oder die oben genannten Lebensbereiche werden anders benannt. Das kommt immer auf die Situation des Klienten an und darauf, was er gerade näher betrachten möchte. Es empfiehlt sich aber mindestens die oben genannten Lebensbereiche in das Lebensrad zu übernehmen, da sie einen wichtigen Anteil in so ziemlich jedem Leben einnehmen. In der weiteren Arbeit mit dem Lebensrad können für einzelne Lebensbereiche gesonderte Lebensräder erstellt werden. Dazu später mehr.

## **Ablauf im Coaching**

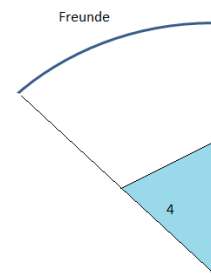
### Schritt 1: Benennung der Lebensbereiche

Nachdem sich der Coach mit dem Klienten auf die Arbeit mit dem Lebensrad verständigt hat, benennt der Klient zunächst seine Lebensbereiche. Dabei sollte der Coach zunächst sehr zurückhaltend sein und den Klienten für sich überlegen lassen, welche Lebensbereiche ihm einfallen und er betrachten möchte. Durch Fragen zu den verschiedenen Lebensbereichen, kann der Coach den Denkprozess des Klienten unterstützen. Nur wenn dem Klienten keine (weiteren) Lebensbereiche einfallen, kann der Coach ihm weitere Lebensbereiche anbieten. Nachdem die Lebensbereiche gefunden wurden, wird das Lebensrad aufgezeichnet und die Bereiche entsprechend benannt.

Alternativ dazu kann der Coach auch ein fertiges Lebensrad verwenden. Entweder, in dem die Lebensbereiche bereits benannt sind oder als eine leere Vorlage, bei dem der Klient die Lebensbereiche frei benennen kann. In beiden Fällen gibt der Coach dem Klienten jedoch einiges vor. Das sollte wohl bedacht sein.

## Schritt 2: Erhebung des Status-Quo / Bewertung der Ist-Situation

Nachdem die Lebensbereiche benannt und das Lebensrad aufgezeichnet wurde, bewertet der Klient auf einer Skala von 1-10, wie zufrieden er aktuell mit diesem Lebensbereich ist. Dabei steht 1 für sehr unzufrieden und 10 für komplett zufrieden. Dabei sollte sich der Klient Zeit nehmen und über den Lebensbereich nachdenken. Dies kann er im Stillen für sich machen, oder seine Gedanken mit dem Coach teilen. Im Lebensrad wird jeder Lebensbereich entsprechend dem Skalenwert markiert. Hierbei liegen der niedrigste Wert in der Mitte des Rades und der höchste Wert an der Radaußenkante. Die Markierung kann farbig hervorgehoben werden und der Wert wird in den Lebensbereich notiert.



Schritt 1 und 2 können auch ineinander überfließen. Zum Beispiel kann der Klient, nachdem er den ersten Lebensbereich identifiziert hat, direkt in die Bewertung der Ist-Situation übergehen und sich nach und nach den weiteren Lebensbereichen zuwenden.

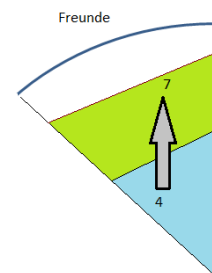
## Schritt 3: Analyse der Ist-Situation

Sobald alle Lebensbereiche bewertet wurden, beginnt die Analyse der Ist-Situation. Sie bietet bereits ein hohes Potential für wertvolle Erkenntnisse beim Klienten. Vielleicht fällt dem Klienten auf, dass er einen seiner Lebensbereiche in letzter Zeit völlig vernachlässigt oder aber einem Lebensbereich zu viel Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet hat. Der Coach sollte hier durch aktives Fragen die Analyse unterstützen. Mögliche Fragen können dabei sein:

- Was fällt dir auf den ersten Blick auf das Lebensrad auf?
- Was löst das Lebensrad in dir aus? Und wo im Körper spürst du das?
- Was hat dazu geführt, dass du den Lebensbereich XY so niedrig bewertest hast?

## Schritt 4: Wunsch-/Soll-Zustand festlegen

Der Klient ist sich nun der aktuellen Gewichtung seiner Lebensbereiche bewusst. Nun legt der Klient für jeden Lebensbereich den idealen Soll- bzw. Wunschzustand fest. Dies erfolgt ebenfalls auf derselben Skala von 1-10. Der Wert des Wunschzustands kann entweder außerhalb des Lebensbereichs notiert oder mit einer anderen Farbe in das Lebensrad eingezeichnet werden. Auch hier kann der Coach den Klienten durch Fragen im Prozess unterstützen:



- Was wäre im Lebensbereich XY ein idealer Wert für dich?
- Wenn du im Lebensbereich XY den Idealzustand beschreiben müsstest, wie sieht er aus? Auf welchem Wert wärst du dann?

- Welchen Wert möchtest du in den nächsten 6 Monaten erreichen?
- Schau dir deinen Wunschzustand an und fühle in dich hinein. Fühlt es sich stimmig an?

### Schritt 5: Maßnahmen festlegen

Da der Klient nun auch seinen Wunsch-Soll-Zustand in allen Lebensbereichen festgelegt hat, werden nun die Maßnahmen erarbeitet, mit denen der Klient die festgelegten Werte erreichen kann. Der Coach unterstützt den Prozess wieder durch Fragen:

- Was musst du tun, um den aktuellen Wert beizubehalten?
- Was ist anders im Sollzustand?
- Wie kommst du auf der Skala von einer 5 auf eine 6? Was ist dann anders?
- Wobei benötigst du eventuell Unterstützung?
- Woran erkennt dein Umfeld, dass du den Wunschwert erreicht hast?
- Welcher Wert sollte auf gar keinen Fall unterschritten werden?

Damit der Klient die Maßnahmen auch umsetzen kann, sollten sie realistisch, messbar und selbstwirksam erreichbar sein. Es empfiehlt sich die Maßnahmen nach der SMART-Methode zu formulieren:

**Spezifisch** – die angestrebte Maßnahme soll so genau wie möglich beschrieben sein

**Messbar** – die Kriterien, die für die Maßnahme wichtig und notwendig sind, müssen benannt sein (qualitativ und/oder quantitativ)

**Attraktiv** – die Maßnahme soll so attraktiv sein, dass es sich in jedem Fall lohnt sie umzusetzen

**Realistisch** – die Maßnahmen sollten ambitioniert, jedoch unter den gegebenen Umständen umsetzbar sein

**Terminiert** – es ist genau festgelegt, zu welchem Zeitpunkt die Maßnahme umgesetzt sein soll

Die Maßnahmen notiert der Klient entweder separat oder direkt auf das Lebensrad neben jedem Lebensbereich. Ebenfalls eine gute Möglichkeit zur Visualisierung und Verankerung für den Alltag ist die Erstellung eines Visionboards. Dieses kann der Klient bspw. irgendwo dort aufhängen, wo er es jeden Tag sieht oder auf dem Handy als Hintergrund einstellen.

### **Öko-Check**

Mit dem Öko-Check werden die benannten Maßnahmen und Ziele noch einmal in den systemischen Kontext des Klienten gesetzt und die Erreichbarkeit weiter überprüft. Systemtheoretisch ist der Klient nie für sich alleine zu betrachten. Er ist Teil von



verschiedenen Systemen die ineinander übergreifen können und sich wechselseitig beeinflussen. Jede Veränderung des Klienten kann Auswirkungen auf ein oder mehrere Systeme des Klienten haben und eine Reaktion hervorrufen. Ebenso wirken sich Veränderungen innerhalb des Systems auf den Klienten aus – positiv wie auch negativ. Ein Beispiel im Bezug zum Lebensrad:

Der Klient hat mittels des Lebensrads für sich erkannt, dass er im Bereich Familie weniger zufrieden ist. Als Grund dafür ist ihm bewusst geworden, dass fehlender Kontakt mit Familienmitgliedern, z. B. seiner Tante mütterlicher Seite, dafür verantwortlich sind. Als Maßnahme legt er für sich fest, den Kontakt wieder zu intensivieren und monatlich mindestens einmal seine Tante zu besuchen. Nehmen wir nun einmal an, die Tante hat mit ihrer Schwester (Mutter des Klienten) ein sehr konfliktreiches Verhältnis, dann wird das Vorhaben des Klienten höchstwahrscheinlich Auswirkung auf seine Mutter haben. Vielleicht möchte sie gar nicht, dass der Klient den Kontakt wieder intensiviert und könnte sich sogar gegen sein Vorhaben stellen oder das Verhältnis zwischen Klient und seiner Mutter leidet darunter. In so einem Fall hat der Klient zwar seine Maßnahme umgesetzt, wieder mehr Kontakt zu seiner Tante, dafür aber ggf. ein schlechteres Verhältnis mit seiner Mutter. Dies könnte den Klienten sehr belasten, wodurch er in seinem Lebensbereich Familie keine Verbesserung verspürt. Gerade die Familie ist ein sehr komplexes System. Hier ist ein Öko-Check fast immer lohnenswert. Um den Öko-Check durchzuführen kann der Coach zielgerichtete Fragen stellen:

- Auf wen könnte dein Ziel/deine Maßnahme Auswirkungen haben?
- Gibt es jemand, der davon profitiert?
- Sind Widerstände zu erwarten?
- Wie würde sich Person XY verhalten, wenn du deine Maßnahme umsetzt?

Wie bereits beschrieben, können auch die verschiedenen Systeme ineinander übergreifen und in Wechselwirkung zueinander stehen. Aus diesem Grund lohnt es sich auch im Lebensrad die Beziehungen der Lebensbereiche zueinander zu überprüfen. Bleiben wir beim oben benannten Beispiel und erweitern es: Der Klient nimmt sich vor, mindestens einmal im Monat seine Tante zu besuchen, um im Lebensbereich Familie eine höhere Zufriedenheit zu erreichen. In seinen Lebensbereichen Freizeit und Freunde ist er bereits auf einem sehr hohen Wert, da er in seiner Freizeit vielen Hobbys nachgeht, sich Zeit für sich selbst nimmt, Bücher liest, viel mit seinen Freunden unternimmt usw. Das tut ihm gut. Wenn er nun mehr Zeit in den Kontakt mit seiner Tante investieren möchte, wird er zwangsläufig etwas weniger Zeit in andere Lebensbereiche investieren können. Eventuell muss er dafür seine Hobbys etwas einschränken oder weniger Zeit mit seinen Freunden verbringen. Darauf könnten seine Freunde wiederum negativ reagieren und der Klient könnte in diesen Lebensbereichen eine Verschlechterung verspüren.

Andersherum können natürlich auch Lebensbereiche von einander profitieren. Wer mehr in seinen Lebensbereich Beruf/Karriere investiert und dadurch eine Gehaltserhöhung erhält, verbessert sich im Bereich Finanzen, kann dadurch vielleicht mehr in seiner Freizeit unternehmen was auf diesen Lebensbereich ebenfalls einen positiven Effekt nimmt.

Der Coach kann den Prozess durch weitere Fragen unterstützen:

- Wenn du im Lebensbereich A dein Ziel erreicht hast, nimmt das auf einen der anderen Lebensbereiche Einfluss? Wenn ja, wie?

- Was kannst du tun, damit es in anderen Lebensbereichen nach Möglichkeit zu keinen negativen Auswirkungen kommt?
- Wenn du im Lebensbereich B von einer 8 auf eine 7 sinkst, wie geht es dir damit? Was wäre dann anders?
- Welche/r weitere Lebensbereich/e profitiert/profitieren von deiner Veränderung im Lebensbereich C?

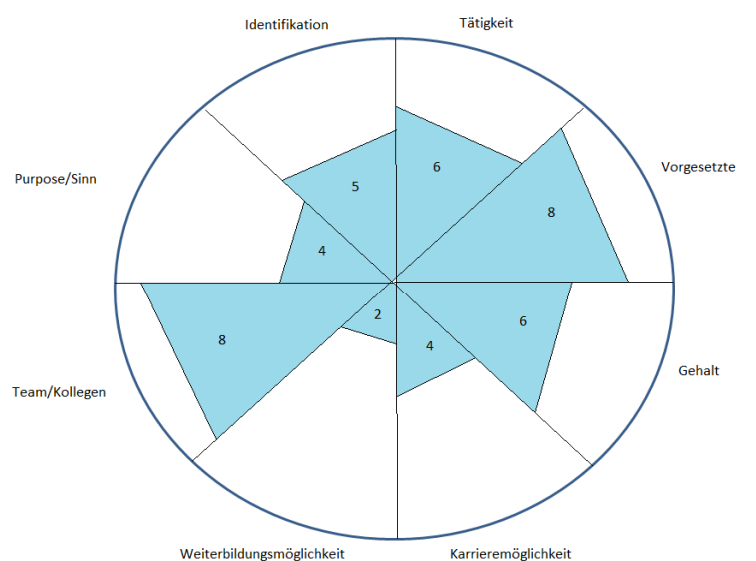
An dieser Stelle nochmal der Hinweis – der Klient ist der Experte für seine Situation. Der Coach weiß so gut wie nichts über die Systemkontexte. Die Fragen dienen lediglich als eine Unterstützung für den Prozess des Klienten, damit er auch alles bedacht hat, um seine Zielerreichung bzw. die erfolgreiche Umsetzung seiner Maßnahmen sicherzustellen.

### Weitere Anwendungsmöglichkeit des Lebensrads

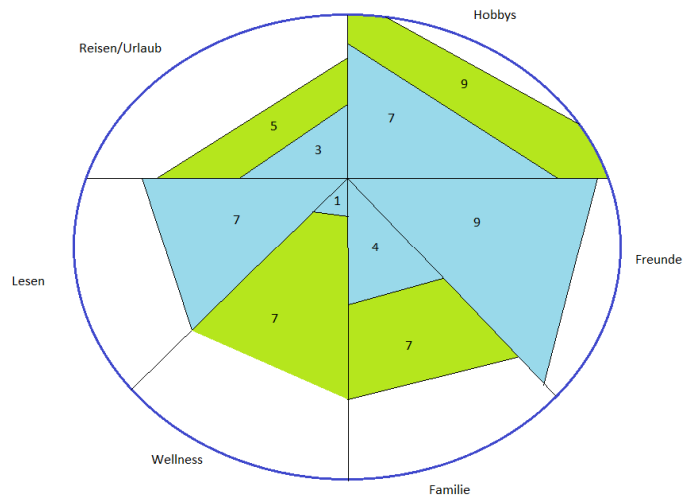
Die oben aufgeführte Beschreibung der verschiedenen Lebensbereiche ist ein Beispiel und dient der Orientierung. Wie die Bereiche benannt werden und vor allem, was darunter zu verstehen ist, entscheidet der Klient. Vielleicht reicht Klient A der Bereich Freizeit und fasst dort alles zusammen; Klient B möchte zusätzlich noch den Bereich Hobbys mit aufnehmen, da dieser für ihn besonders wichtig ist und einen Schwerpunkt in seinem Leben darstellt.

Hier lässt das Lebensrad auch weitere Möglichkeiten offen: Möchte sich ein Klient mit einem Lebensbereich besonders intensiv auseinandersetzen und sich die darin enthaltenen Unterbereiche näher anschauen, kann für diesen Bereich ein weiteres Lebensrad erstellt werden. Zwei Beispiele könnten so aussehen:

Klient A möchte sich seinem Lebensbereich Beruf/Karriere widmen. Er definiert für sich mehrere Unterbereiche, die für ihn diesen Lebensbereich ausmachen und erstellt damit ein eigenes Lebensrad bzw. in dem Fall ein „Karriererad“:



Klient B möchte seinen Fokus auf den Lebensbereich Freizeit legen, notiert alle für ihn relevante Unterbereiche und erstellt damit ein „Freizeitrad“:



Die weitere Arbeit mit diesen spezialisierten Lebensrädern erfolgt analog zum hier beschriebenen Ablauf mit dem allgemeinen Lebensrad.

Durch diese Möglichkeit wird das Lebensrad auch im Coaching vielseitig einsetzbar und kann den Klienten bei den unterschiedlichsten Themen und Situationen wunderbar unterstützen.

## **Quellen/Inspiration:**

<https://clevermemo.com/blog/lebensrad-wheel-of-life-coaching-tool/>

<https://www.ajoure.de/lifestyle/erfolg-motivation/das-lebensrad-so-kannst-du-deine-lebensbereiche-verbessern/#lebensbereiche-reflektieren>

<https://kommunalwiki.boell.de/index.php/SMART-Ziele>

Impulsvortrag von Slatco Sterzenbach

<https://www.youtube.com/watch?v=SicPidnRHKc&t=7s>

Impulsvortrag von Ramón Schlemmbach

<https://www.youtube.com/watch?v=tudLQWKsAi0>

Eigene Erfahrungen aus der Arbeit mit dem Lebensrad im Coaching

Alle Abbildungen wurden vom Verfasser dieser Arbeit selbst erstellt