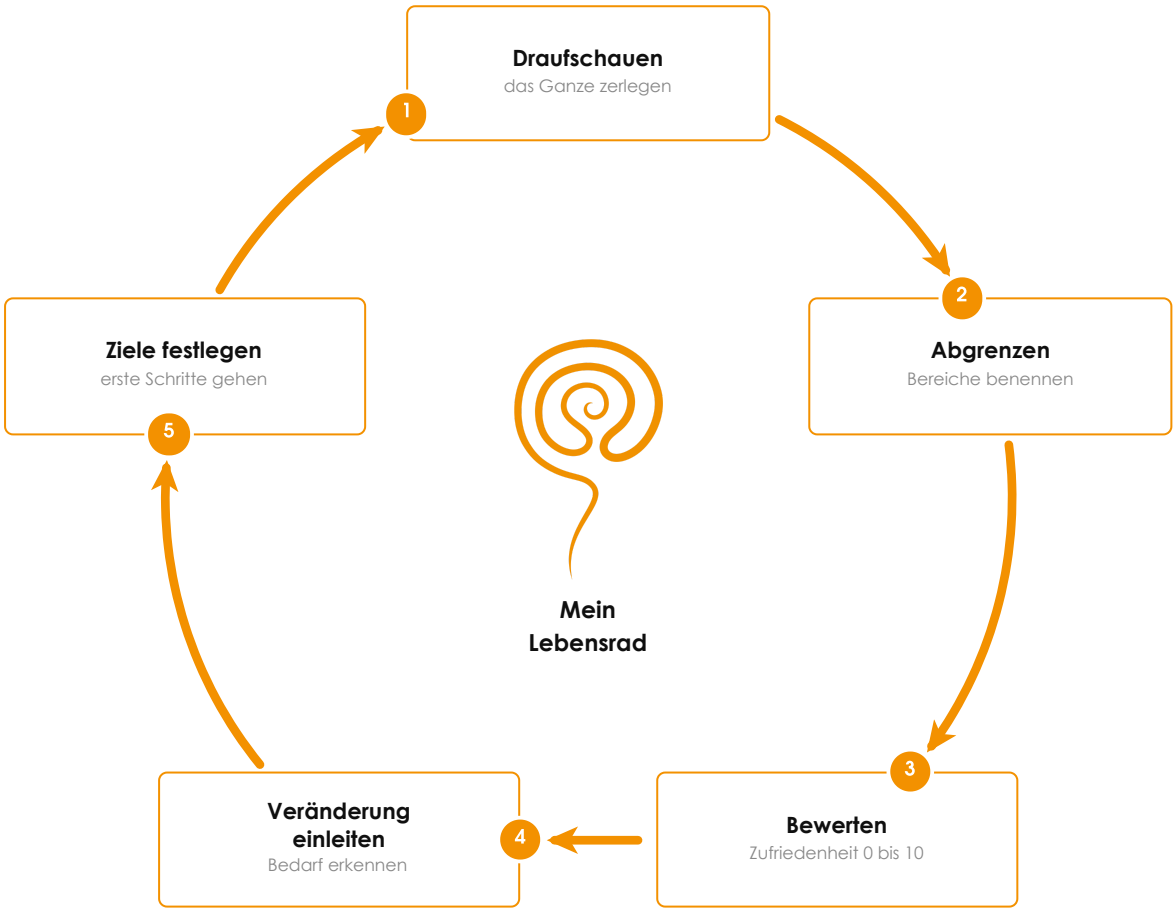
HANNES MUR
mental.power 5.8

Mein Lebensrad

Wo stehe ich in meinem Leben? · Arbeitsblatt

Das Leben besteht aus vielen Bereichen, und selten laufen alle gleich rund. Das Lebensrad hilft Dir, das komplexe Ganze in überschaubare Bereiche zu zerlegen und auf einen Blick zu sehen, wo Du zufrieden bist und wo Veränderung am nötigsten oder am dringendsten ist. So weißt Du, wo Deine Kraft jetzt am meisten bewirkt.



Das Lebensrad in fünf Schritten · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Bereiche finden
Schreib auf Seite 2 bis zu acht Lebensbereiche in das Rad. Verlass Dich auf Deine spontanen Einfälle, es gibt kein Falsch.

2 Bewerten
Male jedes Feld von der Mitte aus so weit aus, wie zufrieden Du bist: 0 = gar nicht, 10 = vollkommen.

3 Ziele setzen
Wähle auf Seite 3 die Bereiche mit dem größten Bedarf und lege auf Seite 4 Ziele und erste Schritte fest.

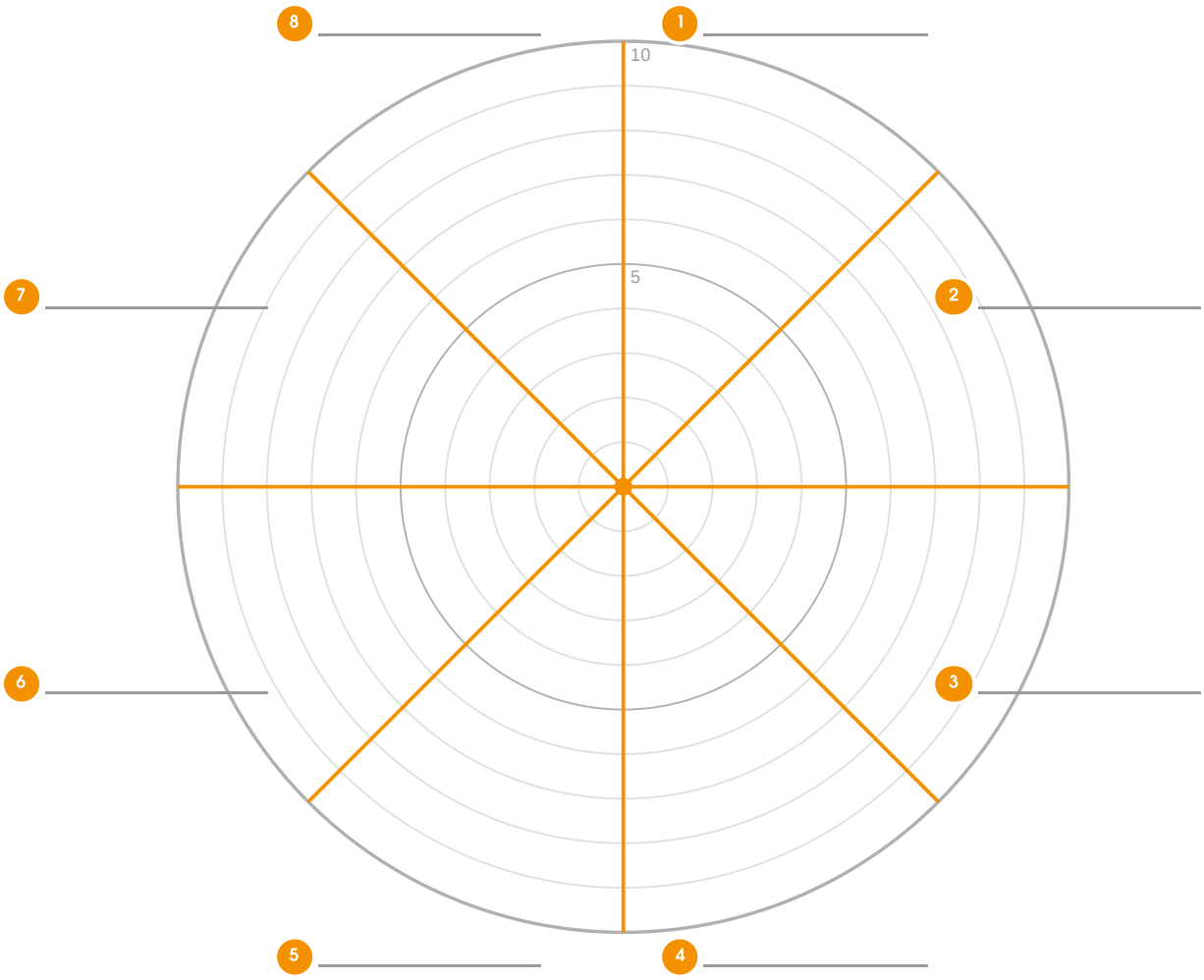
> **Gut zu wissen:** Das Wichtigste ist nicht das perfekte Rad, sondern ein Ziel zu setzen und die ersten Schritte in diese Richtung zu gehen.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Mein Lebensrad

Schreib auf jede Linie einen Bereich Deines Lebens. Male dann jedes Feld von der Mitte aus bis zu dem Ring aus, der Deiner Zufriedenheit entspricht: 0 in der Mitte, 10 am äußeren Rand.



IDEEN FÜR BEREICHE

Gesundheit & Körper · Partnerschaft & Liebe · Familie · Freunde & Umfeld · Beruf & Berufung · Finanzen · Freizeit & Erholung · Persönliche Entwicklung · Sinn & Spiritualität · Wohnen & Natur

Mein erster Eindruck, wenn ich mein Rad anschaue

Wie rund läuft mein Rad?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Bewerten und auswählen

Übertrage Deine Bereiche und Werte. Wo ist der Abstand zwischen heute und Wunsch am größten? Dort ist Veränderung am nötigsten oder vielleicht am dringendsten.

BEREICH	HEUTE	WUNSCH	WAS WÜRDE EIN PUNKT MEHR BEDEUTEN?

Drei Zugänge zur Auswahl

DENKEN

Welcher Bereich wirkt auf viele andere? Wenn er sich bessert, bewegt sich oft das ganze Rad.

FÜHLEN

Wohin zieht es Dich? Achte darauf, bei welchem Bereich Du Lust auf Veränderung spürst.

HANDELN

Wähle höchstens zwei Bereiche. Wer alles gleichzeitig ändern will, ändert meist nichts.

Diese Bereiche nehme ich mir vor

Darum gerade diese

Was schon gut läuft

Auch die zufriedenen Bereiche zählen: Dort liegen Deine Kraftquellen.

Hier bin ich zufrieden, weil …

Das kann ich davon auf andere Bereiche übertragen

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

EIN GUTES ZIEL IST …

positiv formuliert · konkret · überprüfbar · aus eigener Kraft erreichbar · mit einem Termin versehen · und es fühlt sich gut an.

Ziel 1

Bereich

Bis wann?

Mein Ziel, positiv und konkret formuliert

Woran erkenne ich, dass ich es erreicht habe?

Mein erster Schritt

Ziel 2

Bereich

Bis wann?

Mein Ziel, positiv und konkret formuliert

Woran erkenne ich, dass ich es erreicht habe?

Mein erster Schritt

Mein nächster Schritt

Ein Ziel setzen und den ersten Schritt gehen ist wichtiger als jede perfekte Planung.

Das tue ich in den nächsten sieben Tagen

Mein Lebensrad zeichne ich neu am (Datum)

Das Lebensrad ist ein verbreitetes Werkzeug im Coaching. Ablauf in fünf Schritten nach dem Arbeitsblatt „Mein Lebensrad“ von Hannes Mur, mental.power 5.8. Die Ideen für Bereiche, die Impulse und die Arbeitsfelder sind ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.