

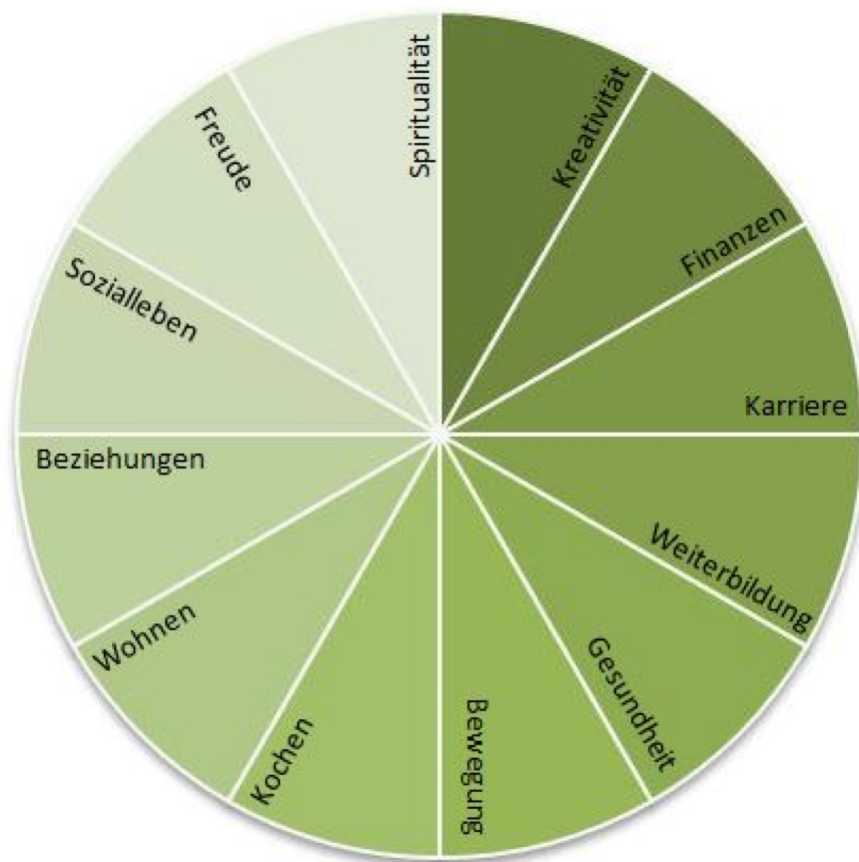


# Rad des Lebens

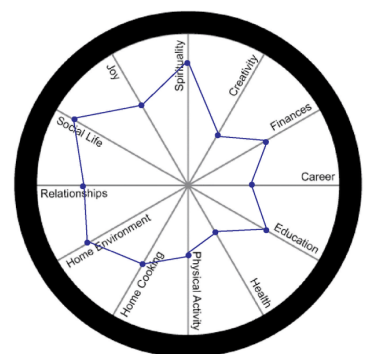
50% des Erfolgs einer Ernährungsumstellung kommt vom Glück in deinem Leben. Oder vielmehr dem „Glücklich-Sein“.

Um visuell zu erkennen, in welchen Lebensbereichen du noch etwas nachhelfen kannst, dich glücklich zu fühlen, fülle bitte das unten stehende Rad des Lebens aus.

Die detaillierte Anleitung dazu kannst du dir im Video anhören oder weiter unten nachlesen.



Beispiel:





## Wie sieht dein Leben aus?

Male einen Punkt auf die Linie jeder Kategorie, um anzuzeigen, wie zufrieden du mit jedem Bereich bist. Male den Punkt im Zentrum des Kreises, um Unzufriedenheit abzubilden oder an der Peripherie, um Zufriedenheit abzubilden. Die meisten Menschen landen irgendwo dazwischen. (Vgl. Beispiel)

Verbinde die Punkte, um dein Lebens-Rad zu sehen.

Erkenne Unausgewogenheiten. Ermittle, wo du mehr Zeit und Energie aufwenden möchtest, um mehr Ausgewogenheit herzustellen.

## Zwei prioritäre Lebensbereiche

Welche zwei Lebensbereiche aus dem „Rad des Lebens“ bedürfen momentan deiner besonderen Aufmerksamkeit und was wirst du dort als nächsten Schritt tun?

Lebensbereich 1:

---

Konkreter Schritt 1:

---

Konkreter Schritt 2:

---



*Lebensbereich 2:*

---

*Konkreter Schritt 1:*

---

*Konkreter Schritt 2:*

---