



ALINA JESSL

# WHEEL OF LIFE

## MINI-WORKSHOP

# WHEEL OF LIFE

---



## ABLAUF

01 EINLEITUNG & ERKLÄRUNG

02 ANWENDUNG WHEEL OF LIFE

03 AUSWERTUNG



VIDEOBEGLEITUNG

JETZT STARTEN

<https://youtu.be/Zv32iUXCWxQ>

---

# WHEEL OF LIFE

## HINWEIS VORAB – FÜR DEINE EMOTIONALE SICHERHEIT



Dieser Workshop / diese Reflexionseinheit kann persönliche Themen anstoßen und in die Tiefe gehen. Bitte achte gut auf dich und nimm dir nur das mit, was sich für dich gerade stimmig und sicher anfühlt. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du merkst, dass bestimmte Themen emotional herausfordernd sind – du musst nichts allein verarbeiten.

Solltest du das Gefühl haben, dass dich etwas stärker belastet oder du Unterstützung brauchst, zögere nicht, dir professionelle Hilfe zu holen. Therapeutische oder psychologische Begleitung kann hier eine wertvolle Ergänzung sein.

Dein Wohlbefinden steht an erster Stelle. Du bist nicht allein.



**Du kannst die Übung alleine oder mit einer weiteren Person durchführen.**  
**Führst du es mit einer weiteren Person durch, dann kannst du dich besser auf deine eigenen Empfindungen konzentrieren.**

**DU BRAUCHST:**  
▪ 8 ZETTEL FÜR  
LEBENSBEREICHE  
▪ STIFT

## WOFÜR IST DIESER WORKSHOP GEDACHT – UND FÜR WEN?

- Für Menschen, die sich gerade orientieren möchten – z. B. in Phasen der Neuorientierung, bei beruflichen oder persönlichen Umbrüchen, oder einfach weil ein neues Quartal oder Lebensabschnitt beginnt.
- Für alle, die wieder mehr Balance spüren wollen – und sich fragen: Wo stehe ich gerade wirklich? Wo geht zu viel Energie hin – und wo darf wieder mehr Aufmerksamkeit fließen?
- Für alle, die einen Überblick über die eigenen Themen und ihren inneren Stand bekommen wollen. Manchmal weiß man ja noch gar nicht genau, „wo es zwickt“.

## WARUM NIMMST DU TEIL?

# WHEEL OF LIFE

## 01 EINLEITUNG & ERKLÄRUNG

*„Balance is not something you find. It's something you create.“*

Jana Kingsford



Das sogenannte "Wheel of Life" – auf Deutsch: das Rad des Lebens – ist ein wirkungsvolles Coaching-Werkzeug, das vor allem im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) Verwendung findet. Es dient der **Standortbestimmung im Leben, der Selbstreflexion und dem bewussten Setzen neuer Ziele**. Doch die Wurzeln dieses Rades reichen viel weiter zurück – bis tief in die spirituelle Tradition des Buddhismus.

Das "Rad des Lebens", auch *Bhavachakra* genannt, ist ein symbolträchtiges Bild aus dem tibetischen Buddhismus. Es ist an vielen Wänden tibetischer Tempel und Klöster zu finden und soll sowohl gläubigen Buddhisten als auch Außenstehenden helfen, die Kernaussagen buddhistischer Lehre zu begreifen. Das Bild zeigt vier konzentrische Kreise, gehalten von Yama, dem Herrn des Todes – eine Darstellung der Vergänglichkeit. Der Buddha am Rand des Bildes weist auf den Mond: ein Symbol für die Möglichkeit, dem leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten zu entkommen. Es geht um Entwicklung, um das bewusste Verlassen eingefahrener Kreise – und genau das macht die Brücke zum modernen Coaching so spannend.

Im NLP wurde diese Metapher des Rades übernommen und vereinfacht. Statt der spirituellen Botschaft steht hier die **persönliche Lebensbalance im Zentrum**. Das Rad des Lebens wird als Kreis mit acht oder mehr Segmenten dargestellt – jede "Speiche" steht dabei für einen wichtigen Lebensbereich: etwa Gesundheit, Beziehungen, Beruf, persönliche Entwicklung, Freizeit, Finanzen, Spiritualität oder Familie.

### WIE FUNKTIONIERT DAS RAD DES LEBENS?

In der Anwendung wird jede Speiche des Rades auf einer Skala von 0 bis 10 bewertet (Prozente für die Erfüllung des jeweiligen Bereichs. Bsp.: Speiche 1 entspricht 10%) – wobei 10 eine hohe Zufriedenheit bedeutet und 0 ein starkes Ungleichgewicht oder Defizit anzeigt. Diese visuelle Darstellung zeigt oft überraschend deutlich, wo im Leben Energie fehlt, wo Überfokus besteht oder welche Bereiche vielleicht vernachlässigt wurden. Das entstandene Muster ist selten ein rundes, harmonisches Rad – und genau das ist der Impuls zur Veränderung.

### WARUM IST DAS SO KRAFTVOLL?

Das Rad des Lebens ist einfach, aber tiefgehend. Es ermöglicht, das komplexe Geflecht des Alltags sichtbar zu machen. Nicht selten entstehen im Coaching durch diese Visualisierung Aha-Momente:

# WHEEL OF LIFE

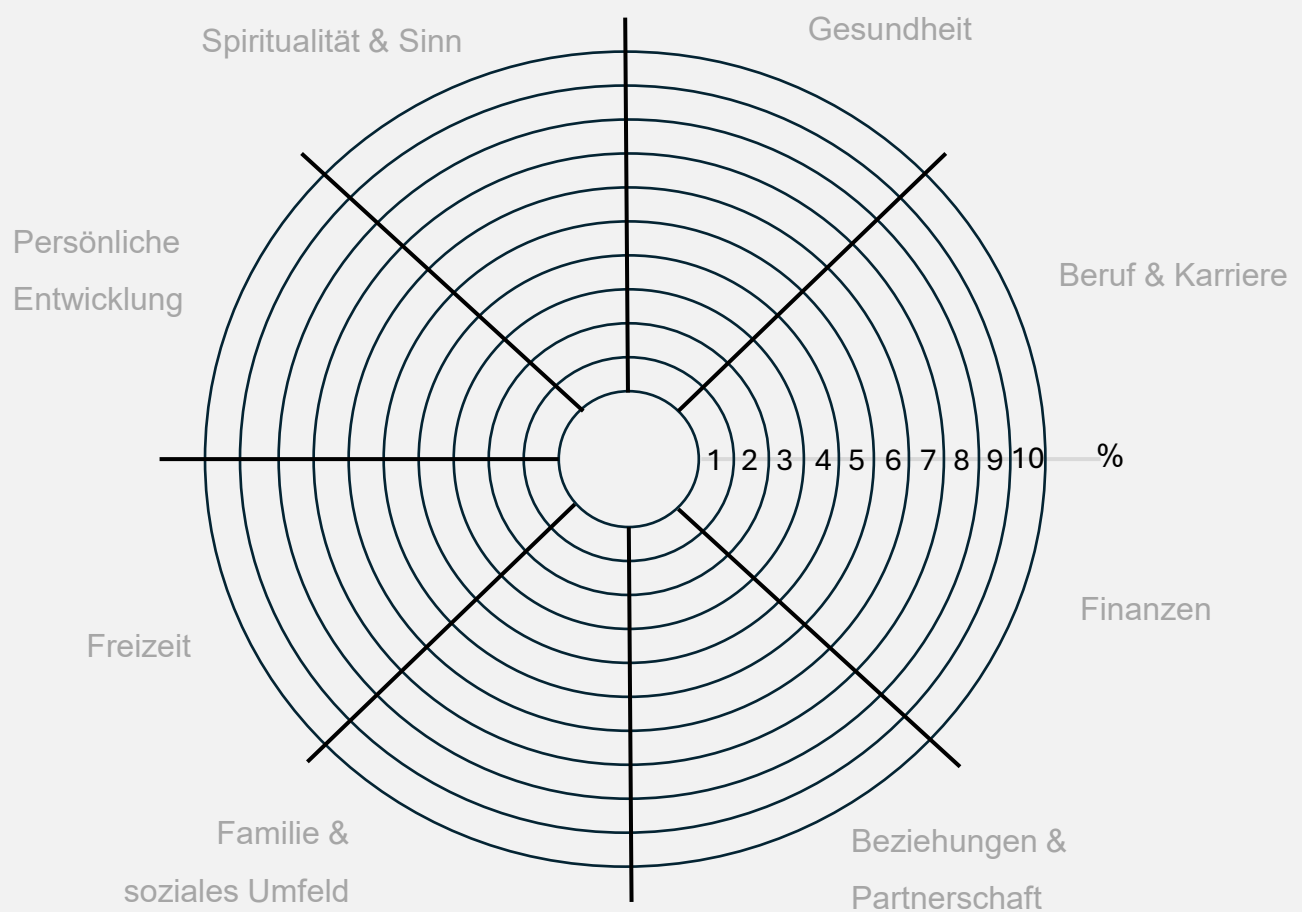
"Kein Wunder, dass ich mich erschöpft fühle – ich kümmere mich kaum um meine Regeneration." Oder:



"Meine berufliche Zufriedenheit ist hoch, aber meine Beziehungen leiden darunter."

Das Modell lädt dazu ein, das Leben als Ganzes zu betrachten. Es fördert Balance, bewusstes Entscheiden und das Setzen von Prioritäten. Besonders in Zeiten von Umbrüchen – etwa bei einer Quarterlife- oder Midlife-Crisis – hilft das Rad, die eigenen Werte neu zu sortieren und mit frischer Klarheit ins Leben zu treten.

Ob aus buddhistischer Sicht oder im modernen NLP-Coaching – das Rad des Lebens erinnert uns daran, dass unser Dasein aus vielen Facetten besteht. Und dass Entwicklung dann entsteht, wenn wir ehrlich hinsehen, ausgleichen und dem nachgehen, was uns wirklich erfüllt. Es ist ein Instrument zur Selbsterkenntnis – und ein stiller Hinweis: Wir können jederzeit neu justieren.



# WHEEL OF LIFE

## 02 ANWENDUNG WHEEL OF LIFE



### WIE FUNKTIONIERT DAS „WHEEL OF LIFE“?

Atme ein und atme aus. Stelle sicher, dass du nun nicht mehr gestört wirst. Du kannst die Übung alleine oder mit einer weiteren Person durchführen. Führst du es mit einer weiteren Person durch, dann kannst du dich besser auf deine eigenen Empfindungen konzentrieren.

### VORBEREITUNG:

Du brauchst nur einen Stift und Zettel für die jeweiligen Lebensbereiche. Gerne kannst du zu Beginn mit 8 Lebensbereichen starten.

**Nimm 8 Zettel und schreibe auf die jeweiligen Zettel deine ausgewählten Lebensbereiche:**

- GESUNDHEIT & FITNESS
- BERUF & KARRIERE
- GELD & FINANZEN
- BEZIEHUNGEN & PARTNERSCHAFT
- FAMILIE & SOZIALES UMFELD
- FREIZEIT & HOBBYS
- PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG
- SPIRITUALITÄT & SINN



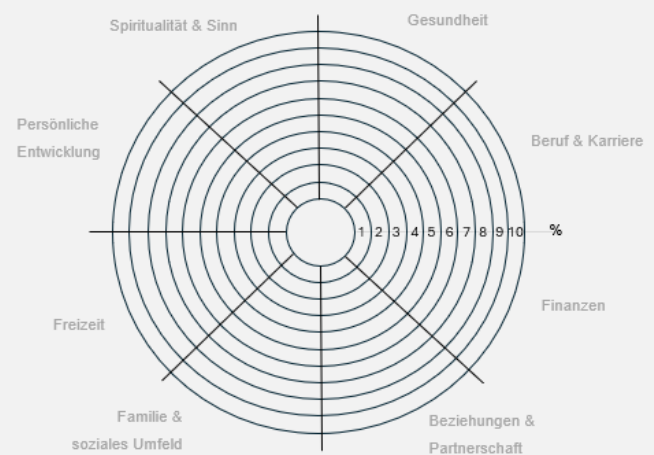
Falls die Lebensbereiche nicht ganz zu dir passen, findest du auf der nächsten Seite weitere Vorschläge. Es kann sein, dass du auch während der Übung merkst, dass ein Bereich für dich nicht ganz stimmig ist – zum Beispiel bei „Beruf & Karriere“. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass du die beiden Begriffe besser trennen solltest. Ähnlich verhält es sich bei Bereichen wie „Familie & Freunde“: Vielleicht möchtest du diese unterschiedlich bewerten. Du kannst die Lebensbereiche daher jederzeit im Verlauf der Übung anpassen.

# WHEEL OF LIFE



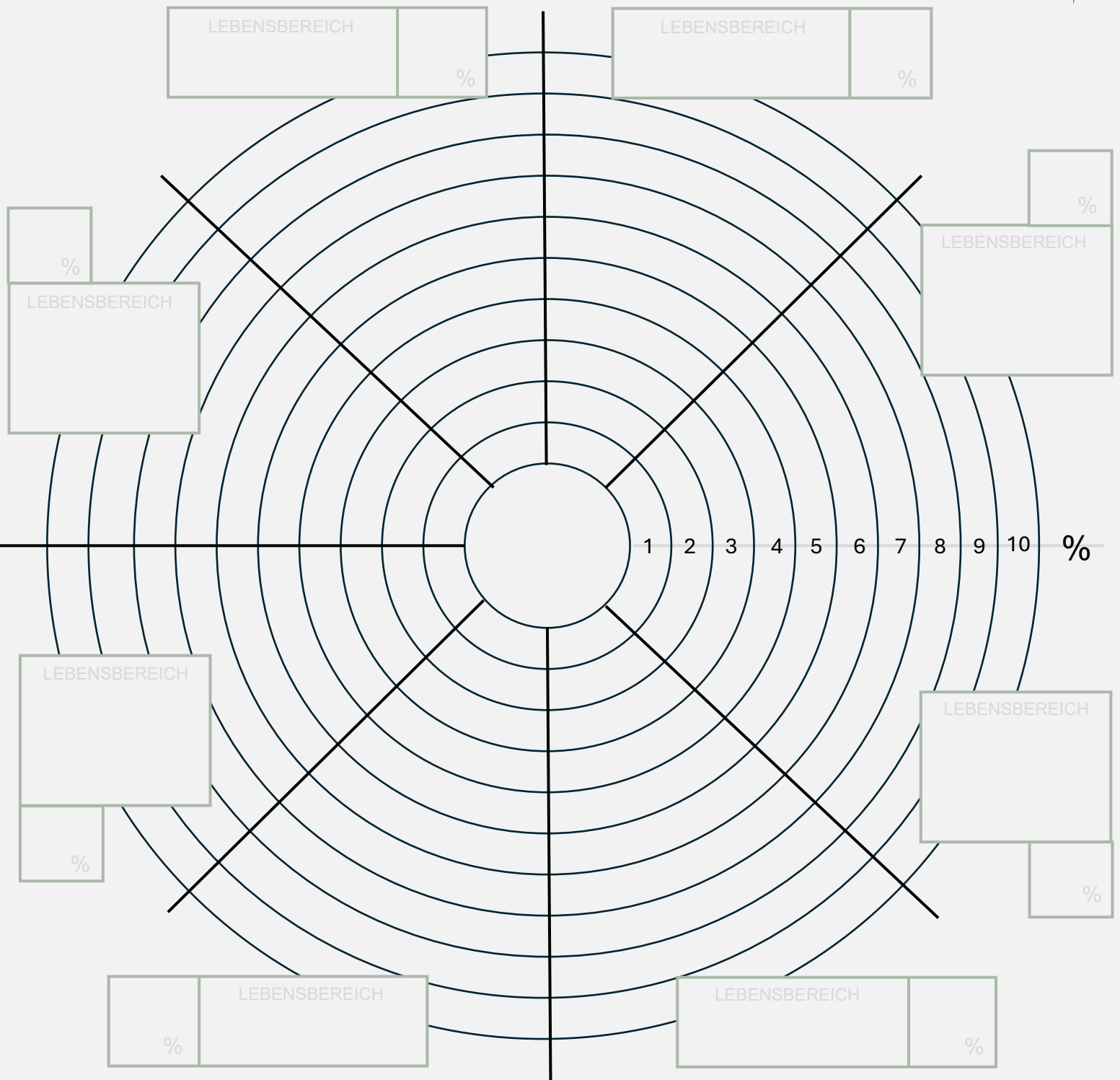
- MENTALE GESUNDHEIT
- KÖRPERLICHE GESUNDHEIT
- SELBSTFÜRSORGE
- BERUFUNG
- FINANZIELLE SICHERHEIT
- SEXUALITÄT
- FREUNDSCHAFTEN
- SOZIALES ENGAGEMENT
- PERSÖNLICHER WACHSTUM
- SPIRITUALITÄT & SINN
- ABENTEUER & REISEN
- KREATIVITÄT & AUSDRUCK
- BILDUNG & LERNEN

Lege die 8 Zettel in Form eines Rads um aus.  
Die einzelnen Speichen brauchst du nicht  
akkurat abbilden. Für den genauen Wert kannst  
du dann die Vorlage nutzen.



Wenn du dich bereits gut mit deinen eigenen Werten auskennst, kannst du das „Wheel of Life“ auch auf Basis deiner Werte durchführen. So findest du heraus, welche Werte du aktuell lebst – und welche vielleicht noch zu kurz kommen. Sollten dir deine Werte noch nicht so vertraut sein, dann wirf gerne einen Blick auf meinen Workshop „[Wertebasiertes Visionboarding](#)“. Er bietet eine wundervolle Grundlage, um dein Leben noch klarer und erfüllter auszurichten.

# WHEEL OF LIFE



# WHEEL OF LIFE



## DURCHFÜHRUNG:

Nun können wir starten. Die jeweiligen Lebensbereiche sollten nun als Rad vor dir ausgelegt sein. Zwischen der Mitte des Rads und dem jeweiligen Zettel der Lebensbereiche sollte ca. 1,5 Meter Platz sein.

Stelle dich in die Mitte, atme tief ein und aus. Spüre in deinen Körper und lasse alle anderen Gedanken ziehen, die nichts mit der jetzigen Übung zu tun haben. Falls dir das schwerfällt, kannst du auch eine kurze Meditation machen, um bei dir anzukommen.

Richte nun deinen Blick und deinen Körper auf den ersten Lebensbereich. Schließe die Augen und stelle dir folgende Fragen:

- **Was bedeutet der Bereich für dich?**
- **Wo stehst du in diesem Bereich?**
- **Wie geht es dir damit?**

Du darfst nun tief in deinen Körper spüren, alle Sinne schärfen und dem Lebensbereich so weit entgegenlaufen, wie es sich richtig für dich anfühlt. Du darfst die Fragen laut oder in deinem Inneren beantworten. Notiere deine Antworten nicht, sonst rutschen wir hier schnell wieder in den Kopf. Bleib bei dir. Bei deinem Herzen. In deinem Körper. Hast du einen stabilen Stand gefunden und möchtest nicht weitergehen, kannst du die Augen wieder öffnen.

- **Na, wie viel Prozent würdest du dem Bereich hinsichtlich deiner Erfüllung geben?**

Diesen Wert darfst du nun auf einen einfachen Zettel notieren und auf den Boden legen.

## **Widme dich anschließend dem nächsten Lebensbereich.**

Führe die Übung für alle Lebensbereiche durch.

ZU ZWEIT: LASS DIR DIE  
FRAGEN VON DEINER  
VERTRAUENSPERSON  
STELLEN!



Falls du den stabilen Stand nicht so richtig erreichst und dich immer wieder nach Vorne oder Hinten zieht, kann es sein, dass du den Bereich nochmal unterteilen musst. Zum Beispiel bei „Beruf & Karriere“. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass du die beiden Begriffe besser trennen solltest.

# WHEEL OF LIFE

## 03 AUSWERTUNG



Sehr gut. Nun solltest du alle Lebensbereiche durchlaufen haben. Das hast du wirklich gut gemacht, und bestimmt schwirrt dir jetzt einiges im Kopf herum. Jetzt ordnen wir das gemeinsam. Keine Angst – du bist nicht allein.

Atme tief ein und aus und schüttele dich einmal.

### AUSWERTUNG

- Nimm dir die Vorlage und notiere nun alle Lebensbereiche inklusive deiner gefühlten Prozentzahl. Bessere nicht nach, sondern vertraue dem Ergebnis, das du gespürt hast.
- Notiere die Prozentzahl auch in den jeweiligen Speichen.
- Verbinde anschließend die einzelnen Punkte miteinander.

Nun hast du einen guten Überblick, wo du in welchem Lebensbereich stehst. Schau dir gerne den Lebensbereich mit der niedrigsten Prozentzahl genauer an.

- **Was sind deine Gedanken dazu?**
- **Was erfüllt dich bereits in diesem Bereich?**
- **Was fehlt dir, um dich hier erfüllter zu fühlen?**
- **Was hält dich aktuell (noch) zurück?**
- **Was würdest du dir für diesen Lebensbereich wünschen?**
- **Wie würdest du dich fühlen, wenn dieser Bereich genau so wäre, wie du ihn dir wünschst?**
- **Welche erste kleine Handlung könntest du heute setzen, um näher an diesen Zustand zu kommen?**



**Ein kleiner Insider-Tipp meinerseits:** Den Lebensbereich, den du zuletzt angesteuert hast, ist meistens ein Bereich, den du lieber meidest. Schau da gerne genauer hin in der Auswertung.

# WHEEL OF LIFE

---



- Was sind deine Gedanken dazu?
- Was erfüllt dich bereits in diesem Bereich?
- Was fehlt dir, um dich hier erfüllter zu fühlen?
- Was hält dich aktuell (noch) zurück?
- Was würdest du dir für diesen Lebensbereich wünschen?
- Wie würdest du dich fühlen, wenn dieser Bereich genau so wäre, wie du ihn dir wünschst?
- Welche erste kleine Handlung könntest du heute setzen, um näher an diesen Zustand zu kommen?

# WHEEL OF LIFE

---

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for filling out the 'Wheel of Life' content.

# WHEEL OF LIFE

---

A large empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page below the title. It is intended for filling out the 'Wheel of Life' content.

# WHEEL OF LIFE

---



## DANKE FÜR DEINE TEILNAHME

Einerseits kannst du nun selbstständig prüfen, was dir genau fehlt, und mit all deiner Kreativität überlegen, wie du den Bereich für dich etwas besser gestalten kannst.

Alternativ kannst du dich gerne auch bei mir melden – wir schauen uns den Bereich dann gemeinsam genauer an.

**Lass uns den nächsten Schritt gemeinsam gehen.**



SCHREIB MIR JETZT

[COACHING@ALINA-JESSL.DE](mailto:COACHING@ALINA-JESSL.DE)