



# Das Rad des Lebens

Hej,

schön, dass Du das hier liest & danke, dass Du Dir Zeit für Dich nimmst. Das Rad des Lebens soll Dir einen kleinen Überblick geben, was in Deinem Leben gerade passiert - wo Balance besteht & wo es noch Potenzial für mehr Fülle gibt!

Ich selbst habe diese Form der Reflexion vor ein paar Jahren entdeckt & nutze sie immer wieder, um mit klaren Augen auf mein aktuelles Leben zu blicken. Ich habe für Dich das Rad des Lebens noch einmal ausgearbeitet & freue mich, es Dir kostenlos zur Verfügung stellen zu können.

Damit Du für Dich möglichst viel mitnehmen kannst, bitte ich Dich, Dir circa 15 Minuten Zeit zu nehmen & einen ruhigen, ungestörten Ort aufzusuchen. Das kann an Deinem Schreibtisch, auf dem Sofa oder in der Natur sein - Hauptsache, Du kannst dich für einen Moment nur auf Deine Innenwelt fokussieren. Ansonsten brauchst Du nur einen Ausdruck der folgenden Seiten & etwas zuschreiben. Natürlich kannst Du es auch in Dein Journal oder auf einen Papierbogen abzeichnen.

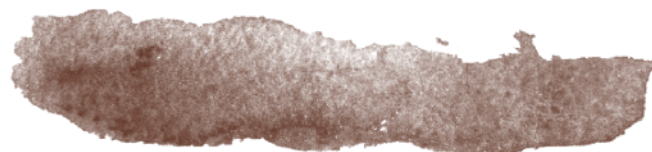
Diese Unterlagen sind nur für Dich bestimmt, sie müssen nicht schön sein oder vorgefertigte Erwartungen erfüllen. Erlaube Dir, diese Seiten mit einem neugierigen Geist zu lesen & für alles offen zu sein.

Ich freue mich sehr auf Dein Feedback oder Deine Fragen. Schreibe mir gern an [luna@karmapunk.de](mailto:luna@karmapunk.de) (Betreff: Rad des Lebens).

Aber nun wünsche ich dir erstmal viel Freude & wertvolle Erkenntnis!

Liebst

Luná



© Luná Libertad - [www.karmapunk.de](http://www.karmapunk.de) - [luna@karmapunk.de](mailto:luna@karmapunk.de)

Alle Rechte vorbehalten, Verbreitung nur in unveränderter Form mit Nennung. Nicht für die kommerzielle Nutzung bestimmt.

# Lass uns beginnen!

## Was ist das Rad des Lebens?

Das Rad des Lebens dient in erster Linie zur persönlichen Standortbestimmung hinsichtlich einiger wichtiger Lebensfelder. Als visuelle Darstellung dient es zum Erkennen von Balance & Diskrepanzen in unserem individuellen Dasein - entweder in bestimmten Phasen oder Themen, die schon länger bestehen. Herausforderungen, aber auch Lösungsansätze können sich mithilfe dieser graphischen Form ausarbeiten lassen.

### Runde 1 - Wie es ist

Lies Dir die einzelnen Aspekte des Rad des Lebens (Seite 2) genau durch & halte kurz inne. Wie ist es aktuell um diese Themen in Deinem Leben bestellt?

Einige Begriffe sind absichtlich offen formuliert. So kann zum Beispiel »Berührung« auch Sex bedeuten, »Beschäftigung« deinen Job meinen & »Abenteuer« als Reisen ausgelegt werden. Nutze bitte Deine eigene Interpretation & ergänze ggf. die Überschrift.

Setze nun Deine Markierung auf der jeweiligen Linie - je näher Dein Fixpunkt am Zentrum orientiert ist, desto geringer ist der Aspekt in Deinem Leben aktuell zufriedenstellend ausgeprägt. Je weiter Du nach außen wanderst, desto erfüllter & positiver ist das jeweilige Thema präsent.

Dabei handelt es sich um einen ganz persönlichen Prozess, das Ergebnis muss niemandem gefallen - nicht mal Dir selbst. Erlaube Dir also ein genaues Reinspüren & absolute Ehrlichkeit!

Verbinde nun die einzelnen Markierungen mit einem farbigen Stift. Wo gibt es Ausschläge nach außen oder innen?

### Runde 2 - Wie es ein soll

Gehe noch mal in Dich & nimm Verbindung zu den einzelnen Worten auf. Wie viel Bedeutung haben sie für Dich, welche Rolle sollen sie in Deinem Leben spielen? Setze erneut eine Markierung - nah am Zentrum, wenn das Thema für Dich eher geringe Präsenz haben soll, näher außen, wenn Du der Thematik eine größere Gewichtung zuschreiben willst.

Bitte löse Dich dabei ganz bewusst von gesellschaftlichen Vorstellungen. Vielleicht ist dir Freundschaft nicht so wichtig wie Kreativität, vielleicht möchtest Du lieber mehr reisen & weniger Zeit mit Deiner Familie verbringen. Alles ist möglich - bitte finde das, was wirklich zu Dir passt.

Verbinde nun die einzelnen Punkte mit einem andersfarbigen Stift oder einer gestrichelten Linie. Wo gibt es Überschneidungen, aber auch Abweichungen, von Deiner ersten eingezeichneten Form?

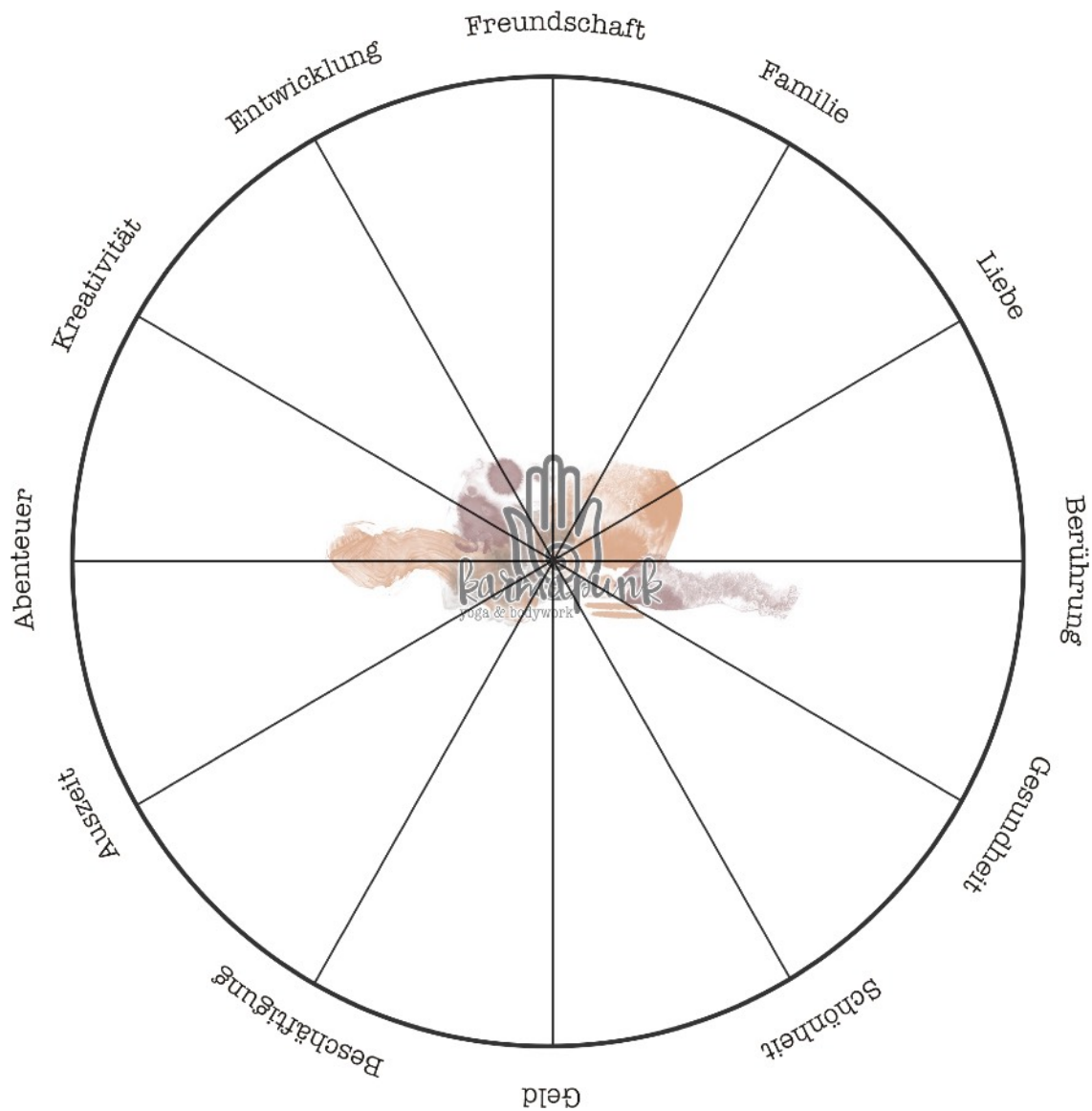


© Luná Libertad - [www.karmapunk.de](http://www.karmapunk.de) - [luna@karmapunk.de](mailto:luna@karmapunk.de)

Alle Rechte vorbehalten, Verbreitung nur in unveränderter Form mit Nennung. Nicht für die kommerzielle Nutzung bestimmt.

# Dein Rad des Lebens

Datum:



Wie fühlst Du Dich beim Anblick der beiden Formen,  
ihren Überschneidungen & Abweichungen?



© Luná Libertad - [www.karmapunk.de](http://www.karmapunk.de) - [luna@karmapunk.de](mailto:luna@karmapunk.de)

Alle Rechte vorbehalten, Verbreitung nur in unveränderter Form mit Nennung. Nicht für die kommerzielle Nutzung bestimmt.

## **Fragen - nachspüren**

Nimm Dir einen Moment Zeit für die drei Fragen, nutze kurze & knackige Stichworte. Bring' die Sachen auf den Punkt.

### **Wofür bin ich dankbar?**

### **Wo brauche ich eine Veränderung?**

### **Was müsste geschehen, damit ich ein allgemein erfüllteres Leben führen könnte?**

Nun hast Du einen Überblick über Dein aktuelles Lebensgefühl, Deine Sehnsüchte & Wünsche. Vielleicht wartest Du auch manchmal (so wie ich 😊), auf einen Menschen, der Dich in den Arm nimmt & Dir verspricht, all Deine Probleme zu lösen. Doch weißt Du was? Wir selbst haben die Schöpfungskraft, unser Dasein zu verändern. Daher stellen wir uns nun keine Fragen mehr, sondern machen uns selbst ein Versprechen:

### **Diese 3 Dinge werde ich in der nächsten Woche tun, um mein Dasein noch freudvoller & lebendiger sein zu lassen:**

1.

2.

3.

Sei mutig & halte Dein Versprechen an Dich selbst.

### *Vielen Dank!*

Für Dein Vertrauen & Deine Offenheit.

Mein persönlicher Tipp: Nimm' diese Erkenntnisse mit in Deinen Alltag. Fülle in ein paar Wochen noch mal ein Rad des Lebens aus & vergleiche - wie konntest Du Dein Leben reich- & nachhaltig verändern & gestalten?

Denn nur wenn wir vom Wollen ins Tun kommen, können wir unser Leben selbst bereichern.



© Luná Libertad - [www.karmapunk.de](http://www.karmapunk.de) - [luna@karmapunk.de](mailto:luna@karmapunk.de)

Alle Rechte vorbehalten, Verbreitung nur in unveränderter Form mit Nennung. Nicht für die kommerzielle Nutzung bestimmt.