

# Lebensrad

- Ist-Zustand: Wähle für jeden Lebensbereich, wo du dich gerade siehst auf einer Skala von 1-10, 1 bedeutet nicht zufrieden, 10 sehr zufrieden
- Wunsch-Zustand: Wähle für jeden Lebensbereich, wo du gerne hinmöchtest.
- In welchem Bereich ist der Handlungsbedarf am grössten? Wo möchtest du beginnen etwas zu verändern? Welches könnten hierfür die ersten Schritte sein?

