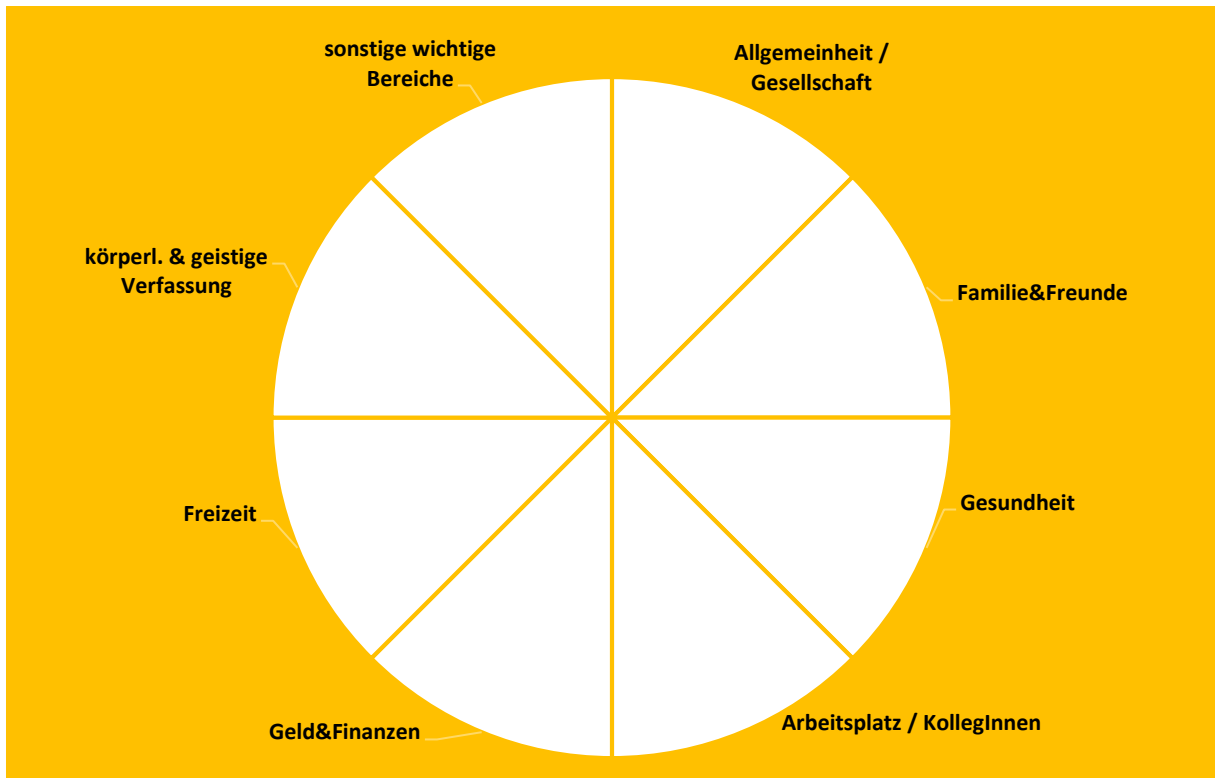


WHEEL OF LIFE



Schritt 1: Betrachte jeden dieser Bereiche einzeln für sich und schätze Dich selbst ein:
Inwiefern lebe ich in diesem Bereich achtsam?
Die Mitte des Kreises steht für 0%, der Rand für 100%

Schritt 2: Betrachte nun das fertig ausgefüllte Rad. Was fällt Dir auf?
In welchen Lebensbereichen bist Du zufrieden? Wo wünschst Du Dir mehr oder weniger Achtsamkeit?

Schritt 3: Was müsstest Du tun oder weglassen, damit Du in den einzelnen Bereichen achtsamer bist?

Allgemeinheit / Gesellschaft

Familie & Freunde

Gesundheit

Arbeitsplatz / KollegInnen

Geld / Finanzen

Freizeit

Körperliche & geistige Verfassung

Sonstiger wichtiger Bereich

Notizen
