



**BALANCE**

**WORK**

**LIFE**

## **MEHR BALANCE IM LEBEN DURCH LEVEL 10 LIFE**

Alles, was du brauchst, um mehr Balance in  
dein Leben zu bringen

- ✓ das Rad des Lebens Vorlage
- ✓ inkl. Ideen für Lebensbereiche
- ✓ SMART Ziele setzen

**LEVEL 10**

*Life*



Das Rad des Lebens ist eine einfache Methode, um einzelne Lebensbereiche zu reflektieren und daraus erste Handlungen abzuleiten. Bewerte die Lebensbereiche auf einer Skala von 1 bis 10 und bringe dein dein Leben (wieder) in Balance.

The image shows a circular 'Wheel of Life' template. It consists of 10 concentric circles and 10 radial lines that divide the circle into 10 equal segments. The numbers 1 through 10 are printed along the horizontal axis, indicating the scale for each segment. The center of the wheel is marked with the number 1, and the outermost ring is marked with the number 10.

IDEEN

# Lebensbereiche

Partnerschaft

Familie

Freunde

Finanzen

Karriere

Gesundheit & Fitness

Spiritualität

Körper & Geist

Kreativität

Business

Umgebung

Freizeitgestaltung

Gesellschaftliches Engagement

Beziehungen allgemein

Persönliche Entwicklung

**S**PEZIFISCH  
**M**ESSBAR  
**A**ATTRAKTIV  
**R**REALISTISCH  
**T**TERMINIERT

Auf Deutsch bedeutet SMART auch schlau. Schlau ist die Methode vor allem deshalb, weil die Ziele so konkret sind, dass du genau weißt, ob und wann du diese erreicht hast. Ein Beispiel:

*Ich möchte an meiner Gesundheit arbeiten.*

Das ist sehr vage. Mit der SMART-Technik könnte die Aussage, wie folgt lauten:

*Ich gehe bis zum Jahresende (terminiert) einmal die Woche am Donnerstag (messbar & realistisch) in die Yogastunde bei Ute (spezifisch), um zu entspannen und etwas Zeit für mich zu haben (attraktiv)*

Je spezifischer du dabei bist, desto besser. Das Ziel, dass du mit Priorität 1 verfolgen willst, sollte auf jeden Fall so konkret wie möglich sein. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

**SMARTER**

*Ziele setzen*

