

Auszug aus dem Erfolgskurs ThinkBigEvolution

Mehr dazu: www.thinkbigrevolution.com

Betrachte dein gegenwärtiges Leben heute unter einer nüchternen und genauen Lupe: In welchen Bereichen erfährst du Erfüllung? In welchen bist du unzufrieden?

Dafür stelle dir ein traditionelles, archetypisches Symbol zur Verfügung – das **Rad des Lebens**. Es schenkt dir einen schnellen und umfassenden Überblick über dein aktuelles Leben.

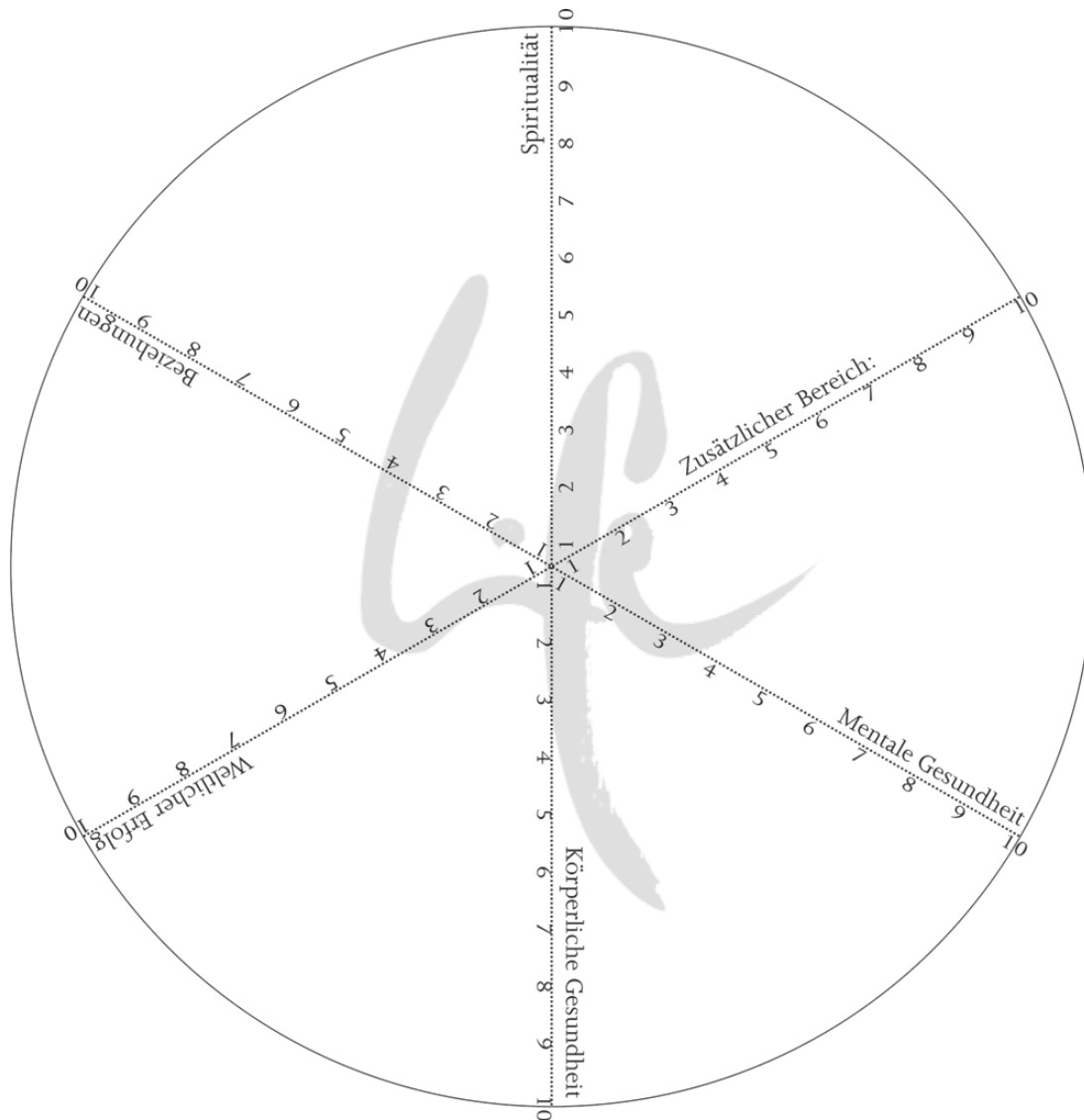
Es lädt dich ein, dein Leben aus einer **integralen Perspektive** zu betrachten.

Wir tendieren in unserer rasanten Welt häufig dazu, uns auf einen Bereich des Lebens zu **spezialisieren**. Das schenkt uns vielleicht **Erfolg** in diesem Bereich, doch keine wirkliche **Erfüllung**, denn wir sind komplexe Wesen.

Dein Leben ist kein eindimensionales Blatt Papier. Es gleicht eher den **funkelnden Facetten** eines **Diamanten**. Dein Leben findet auf einer **körperlichen Ebene** statt, auf einer **materiellen, geistigen, emotionalen** und einer **spirituellen** Ebene. Es umfasst **äußere Bereiche** wie deine Arbeit und deine Beziehungen und **innere Felder**, wie deine **Emotionen** und dein **Bewusstsein**. Ignorierst du einen wesentlichen Bereich deines Lebens, gerät das ganze Rad deiner Existenz **aus der Balance**.

Sicher kennst du Menschen, die materiell alles besitzen und doch unglücklich sind. Oder sonnengebräunte Fitnessfanatiker mit starken Beziehungsneurosen. Oder stark spirituell orientierte Menschen, die es dennoch nicht schaffen, eine gesunde menschliche Beziehung zu führen bzw. ihre Miete zu bezahlen.

Das Rad des Lebens



Der Einfachheit halber schlage ich vor, dein Leben in **fünf Hauptbereiche** aufzuteilen:

Deine körperliche Gesundheit. Gesundheit, Fitness, Schlafqualität, Ernährung,...

Deine mentale Gesundheit. Klarheit des Denkens, Konzentration, kontinuierliche Weiterbildung, Entspannung, Wachheit,...

Deine Beziehungen. Familie, Liebesbeziehungen, Arbeitsbeziehungen, Beziehungen zur Umwelt allgemein,...

Dein weltlicher Erfolg. Meisterung der materiellen Ebene, finanzieller Erfolg...

Deine Spiritualität. Das Finden und Leben eines tieferen Sinns. Der wahren Berufung folgen. Meditation und Selbsterkenntnis. Deine subjektive Beziehung zu Allem.

Ich habe eine Speiche des Rades freigelassen. Hier kannst du einen weiteren Bereich eintragen, den du in den anderen Bereichen noch nicht ausreichend repräsentiert fühlst.

Nimm dir heute ausreichend Zeit und lass das Rad des Lebens auf dich wirken. Markiere dann auf jeder der sechs Geraden die Zahl, die die von dir **tatsächlich** gelebte Qualität in diesem Bereich widerspiegelt.

1 steht für **Sehr schlecht**. 10 steht für **Ausgezeichnet/erfüllend**.

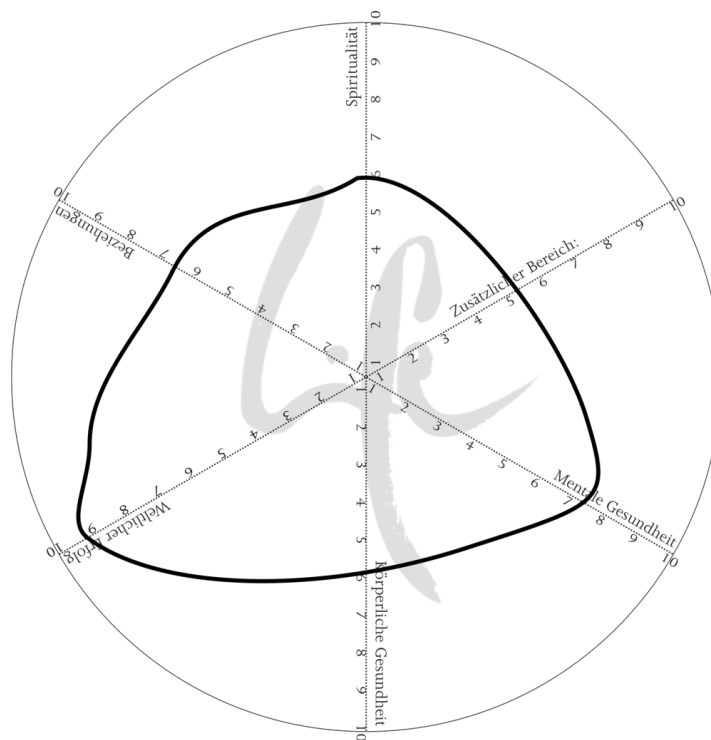
Bewerte dies ehrlich. Du tust es für dich und brauchst niemanden etwas zu beweisen.

Dann zeichnest du innerhalb des Rades einen neuen Kreis, in dem du die von dir auf den Geraden gesetzten Punkte miteinander verbindest.

Dieser mehr oder weniger harmonische Kreis repräsentiert dein aktuelles Rad des Lebens.

Hier siehst du ein Beispiel, wie dies aussehen könnte.

Beispiel



Das Bild vermittelt dir einen Eindruck, wie erfüllend (der Durchmesser), aber auch wie rund (die Form) dein Leben läuft.

Wenn dies das Rad eines Fahrrads wäre, wie viel Spaß würde es machen, damit zu fahren?

Wie machen sich die „Beulen“ deines Rades konkret in deinem Leben bemerkbar?

DEINE VISION ENTWERFEN

Jetzt hast du eine Bestandsaufnahme deines Lebens und bist bereit, deine Vision zu entwerfen.

Wirf nun einen zweiten Blick auf das Rad und frage dich:

Wie müsste mein Leben in den einzelnen Bereichen aussehen, damit ich ihm eine volle 10 geben kann?

Beschreibe dieses Bild für jeden der sechs Bereiche in drei bis fünf Sätzen. Komme von dem Punkt: **Alles ist möglich.**

Beispiel: „Wenn ich in meinen Beziehungen eine volle 10 lebe, dann erfahre ich eine glückliche und lebendige Liebesbeziehung mit meiner Frau. Ich erlebe all meine Beziehung entspannt, freudig und offen. Auf der Arbeit...“