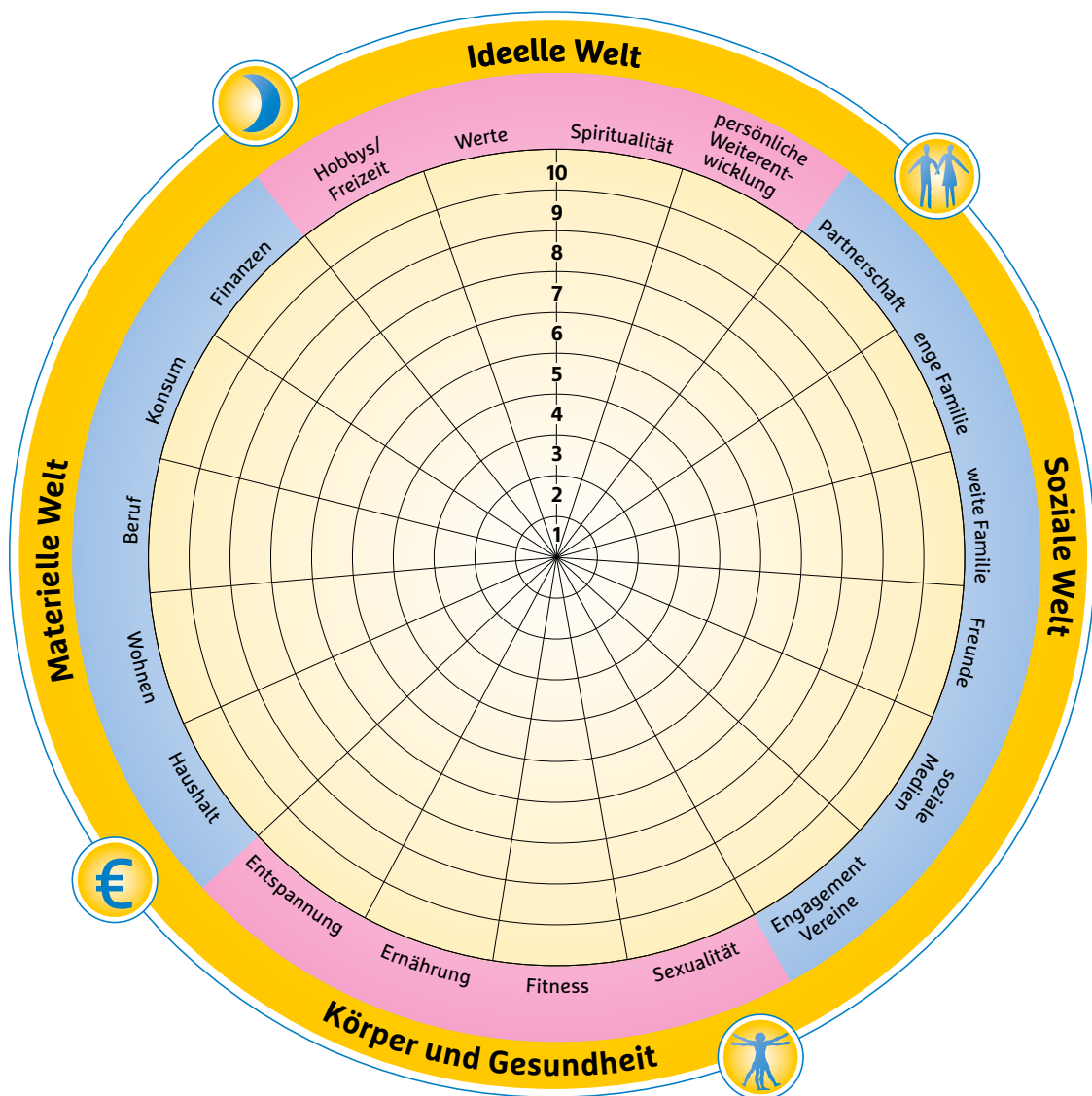


Das LEBENSRAD

Stress entsteht häufig aus **innerer Unzufriedenheit** heraus. Mit unserem Lebensrad erkunden Sie, welche Bereiche Ihnen Kraft geben oder nehmen.



SO FUNKTIONIERT DAS LEBENSRAD:

Bewerten Sie Ihre Zufriedenheit mit Ihrer Situation in jedem Lebensbereich, so wie Sie es persönlich gerade empfinden – und malen Sie die Stufen je nachdem von 0 bis 10 aus.

0 – 3: sehr bis eher unzufrieden

4 – 7: so weit okay bis ziemlich okay

8 – 10: ziemlich zufrieden bis äußerst zufrieden (bei 10 ist der komplette Lebensbereich ausgemalt).