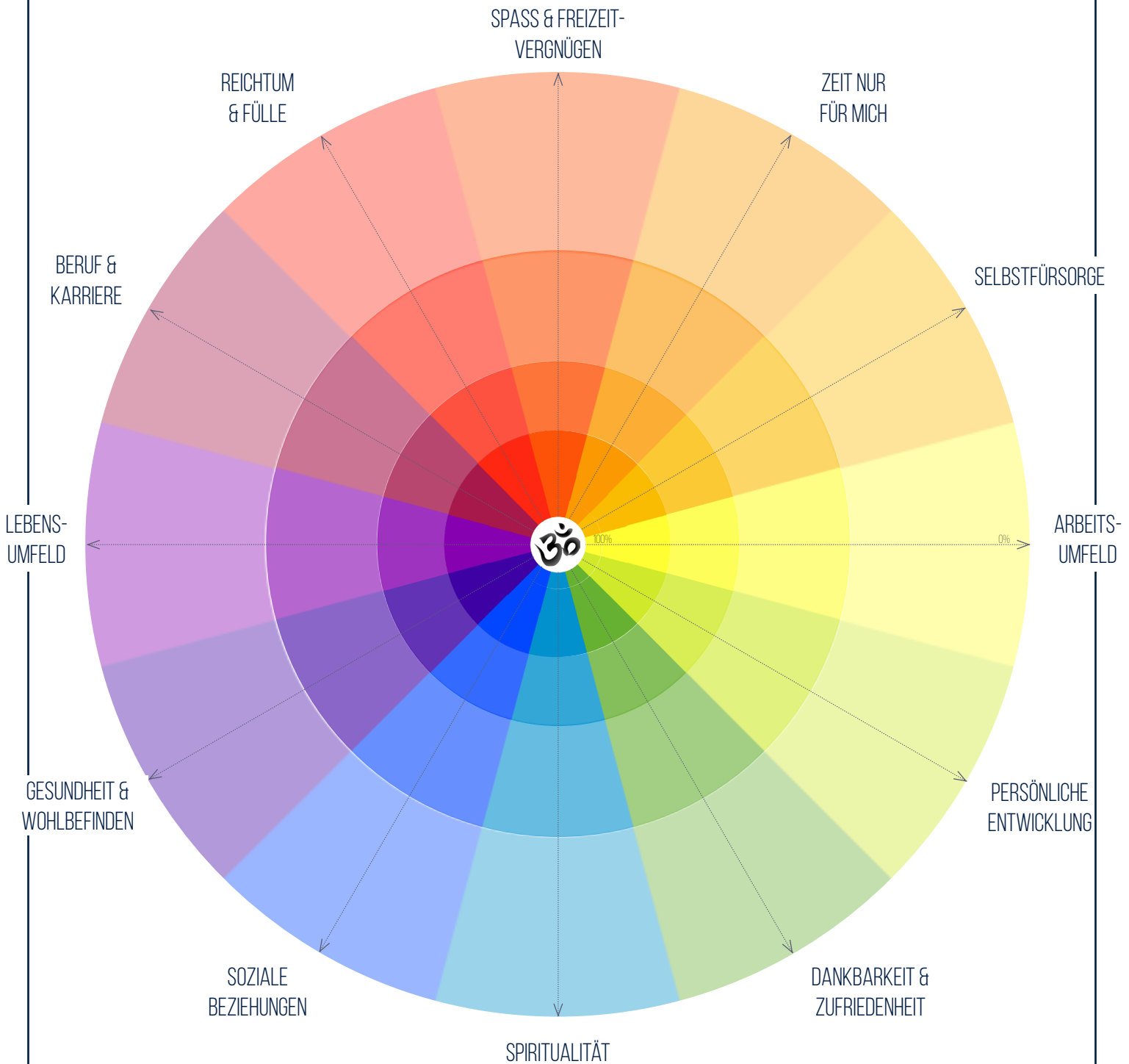


BALANCE-WHEEL



SO KÖNNEN SIE DAS BALANCEWHEEL NUTZEN:

1. Drucken Sie das PDF aus.
2. Gehen Sie jeden Lebensbereich durch und vergeben Sie Prozentzahlen, je nachdem, wie zufrieden Sie sich mit jedem Lebensbereich fühlen und wie sehr Sie ihn (aus-)leben. Je größer die Prozentzahl, je bewusster und „näher“ ist Ihnen der Lebensbereich. Je kleiner die Prozentzahl ist, umso weniger bewusst und gelebt ist dieser Lebensbereich. In diesem Fall steigt die Unzufriedenheit und damit der Widerstand
3. Seien Sie der Angabe der Prozentzahlen ehrlich mit sich selbst. Es geht hier nicht um Selbstkritik, sondern nur um ein Sichtbarmachen von Entwicklungsbereichen, wo Sie Unzufriedenheit und Widerstände auflösen können. Zu jedem Lebensbereich gibt es auf der gegenüberliegenden Seite den Ausgleichsbereich. Beide sollten ausgewogen gegenüberstehen, sonst entstehen Ungleichgewichte, die auf Dauer unglücklich machen und zu einseitigen Belastungen führen können.