

Lebensrad / Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen/..

2/ Mai 09

Inspiration zu Werte/Wohlbefinden

**Werte sind die Antwort auf die Frage: Was ist mir wieviel wert?
Welche Werte fördern Ihr physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden?
Welche Werte führen Sie in die Mitte, zu der Lebenskraft, die alles enthält?**

Sind Ihnen Ihre Werte bewusst? Eine offene und bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und auch jenen von Partnern oder des sozialen, kulturellen und politischen Umfelds lohnt sich.

Wir richten unser Denken, Fühlen und Handeln nach unseren Werten aus. Unsere Werte haben eine Wirkung auf unsere Lebensumstände (Lebens- und Konsumbereiche).

Sie haben die Chance ArchitektIn, LebensgestalterIn zu sein! Bestimmen Sie Ihre Werte, Lebensziele selber.

Das Lebensrad mit den zwölf Lebensbereichen ist ein hilfreiches Instrument, Ihre Werte zu umschreiben und zu skalieren (Bewertung von 0 – 10). Es geht bei dieser Bewertung nicht um „richtig oder falsch“ sondern um die bewusste Ausrichtung. Das Lebensrad ist ein nützlicher Kompass, das Leben bewusst zu leben. Die Mitte des Lebensrads, die Radnabe ist der Ort, der alles enthält.

Trennen Sie sich von Werten, welche Ihnen nicht mehr dienen, indem Sie sich auf Werte konzentrieren und ausrichten, die Ihr Wohlbefinden und die Lebenskraft stärken.

Es kommt nicht so sehr darauf an, wieviel man hat, sondern wie man das, was man hat, auch annehmen, leben und geniessen kann. (Iris Amrein, visionleben)