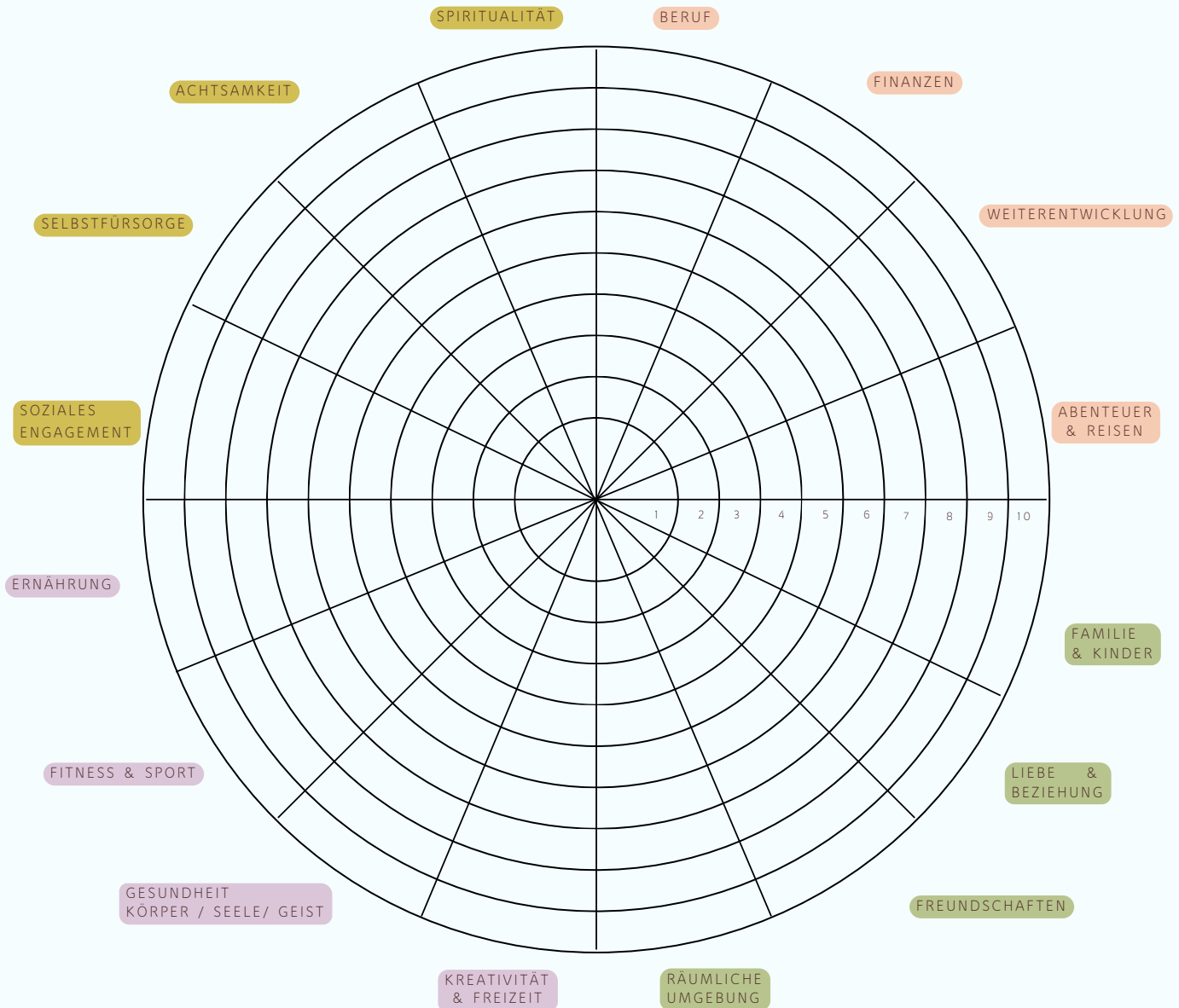


DEIN LEBENSRAD DEIN BLICK AUF DEIN LEBEN

Dieses Rad ist eine Momentaufnahme.
Du schaust hin, wo du gerade stehst.

Ehrlich.
In deinem Tempo.



Schritt 1: Kennzeichne den Ist-Stand in jedem Segment mit einer Farbe.

Schritt 2: Wiederhole die Bewertung mit einer zweiten Farbe für deine Wunschvorstellung.

Schritt 3: Notiere die 3 Lebensbereiche mit der größten Abweichung:

1. _____

Welchen Bereich werde ich verbessern?

2. _____

3. _____

Was werde ich dafür tun?

Geh nicht nur in den Kopf.
Spür in deinen Körper.
Die erste Antwort ist oft die ehrlichste.

BERUF

Fühlt sich dein Tun noch stimmig an?
Gehst du mit Energie oder mit Druck?

→ Spür in deinen Bauch. Weite oder Enge

FINANZEN

Gibt dir dein Geld Sicherheit oder Unruhe?
Hast du Überblick oder vermeidest du es?

→ Atme ein. Wird es ruhig oder eng?

WEITERENTWICKLUNG

Wachse ich gerade oder stehe ich still?
Will ich wirklich oder glaube ich nur, ich müsste?

→ Spür dein Herz. Neugier oder Schwere?

ABENTEUER & REISEN

Erlebst du dein Leben oder organisierst du es nur?
Gibt es Momente, die dich lebendig machen?

→ Spür deine Energie. Lebendig oder müde?

FAMILIE & KINDER

Fühlst du dich verbunden oder verpflichtet?
Gibt es Raum für dich in deiner Familie?

→ Spür deinen Brustraum. Offen oder eng?

LIEBE & BEZIEHUNGEN

Kannst du du selbst sein?
Fühlt sich deine Beziehung nährend an?

→ Spür dein Herz. Warm oder angespannt?

FREUNDSCHAFTEN

Geben dir deine Begegnungen Kraft?
Oder kosten sie dich Energie?

→ Spür danach deinen Körper. Mehr oder weniger Energie?

RÄUMLICHE UMGEBUNG

Fühlst du dich wohl in deinem Zuhause?
Oder eher unruhig darin?

→ Spür deinen Körper im Raum. Ankommen oder fliehen?

KREATIVITÄT & FREIZEIT

Gibt es Raum für dich?

Tust du Dinge, die dir Freude machen?

→ Spür Leichtigkeit oder Druck.

GESUNDHEIT KÖRPER/GEIST/SEELE

Fühlst du dich stabil?

Oder merkst du erste Signale?

→ Hör auf deinen Körper. Leise Hinweise zählen.

FITNESS & SPORT

Bewegst du dich aus Freude oder Pflicht?

Tut dir dein Körper gut?

→ Spür danach: mehr Kraft oder Erschöpfung?

ERNÄHRUNG

Nährst du dich oder funktionierst du nur?

Isst du bewusst oder nebenbei?

→ Spür nach dem Essen. Zufrieden oder voll?

SOZIALES ENGAGEMENT

Gibst du aus Freude oder aus Pflicht?

Passt dein Einsatz noch zu dir?

→ Spür dein Herz. Offen oder schwer?

SELBSTFÜRSORGE

Nimmst du dich ernst?

Oder kommst du immer zuletzt?

→ Spür: bist du bei dir oder weg von dir?

ACHTSAMKEIT

Bist du im Moment oder schon beim Nächsten?

Nimmst du dich wahr?

→ Spür deinen Atem. Ruhig oder flach?

SPIRITUALITÄT

Vertraust du deinem Weg?

Spürst du eine innere Führung?

→ Spür nach innen. Still oder leer?

Abschluss

Was hat dich berührt?

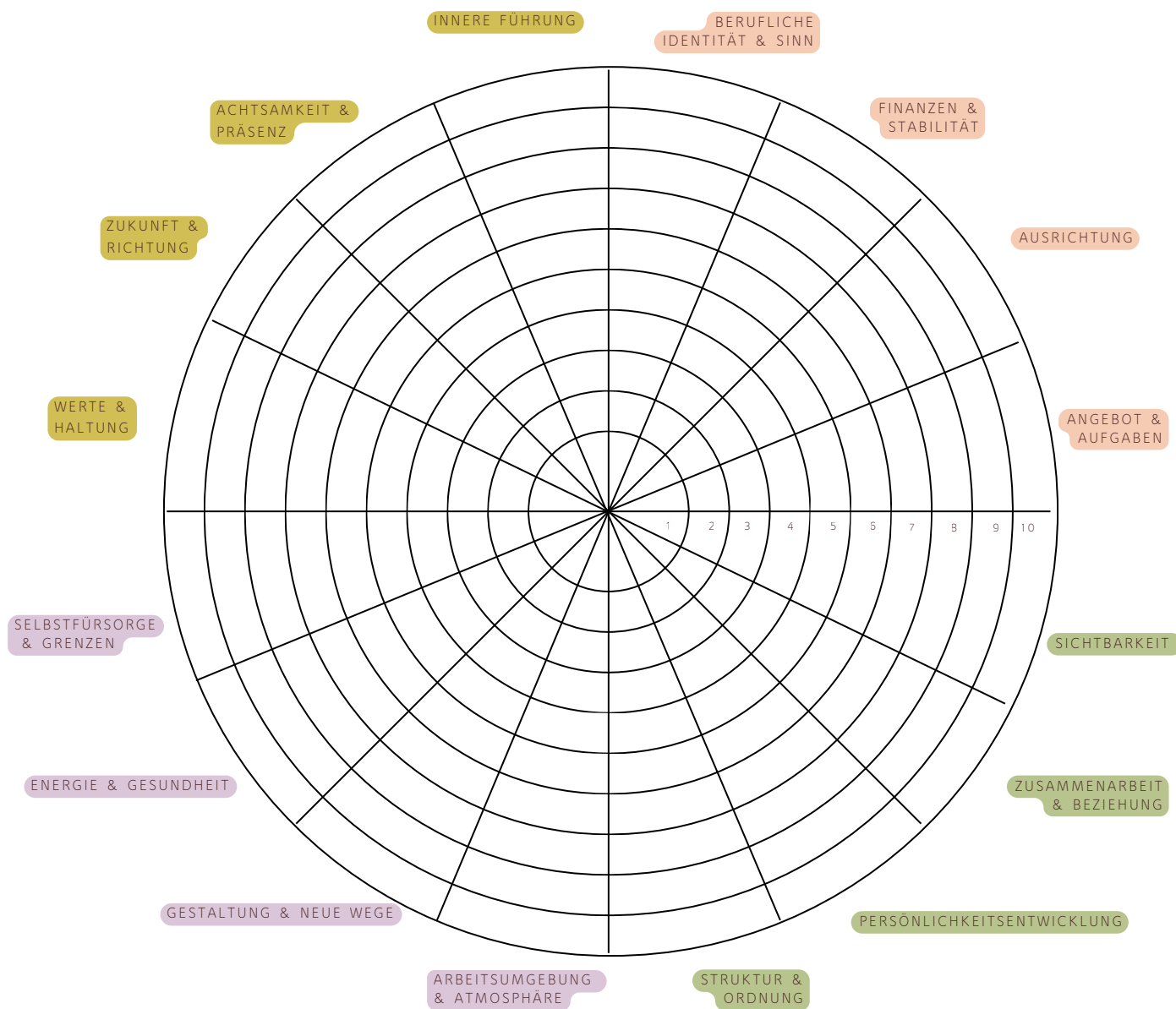
Wo hast du Enge gespürt?

Genau dort beginnt dein nächster Schritt.

DEIN ROLLENRAD

DEIN WEG ZU KLARHEIT IN DEINER BERUFLICHEN ROLLE

Nimm deine Rolle in den Blick.
Wie du führst. Wie du wirkst.
Wie du dich darin erlebst.



Schritt 1: Kennzeichne den Ist-Stand in jedem Segment mit einer Farbe.

Schritt 2: Wiederhole die Bewertung mit einer zweiten Farbe für deine Wunschvorstellung.

Schritt 3: Notiere die 3 Businessbereiche mit der größten Abweichung:

1. _____

Welchen Bereich werde ich verbessern?

2. _____

3. _____

Was werde ich dafür tun?

DEIN ROLLENRAD

DEIN WEG ZU KLARHEIT IN DEINER BERUFLICHEN ROLLE

Berufliche Identität & Sinn

Fühlst du dich in deiner Rolle stimmig?
Weißt du, wofür du stehst?

→ Spür: Klarheit oder Zweifel?

Finanzen & Stabilität

Gibt dir deine Arbeit Sicherheit?
Oder entsteht Druck?

→ Spür deinen Körper. Ruhig oder angespannt?

Ausrichtung

Ist dir klar, wofür du mit deiner Arbeit stehst?
Triffst du Entscheidungen aus Klarheit oder aus Anpassung?

→ Spür: Stand oder Unsicherheit

Angebot & Aufgaben

Passt das, was du tust, wirklich zu deiner Rolle?
Oder übernimmst du mehr, als dir entspricht?

→ Spür: Stimmigkeit oder Überforderung

Sichtbarkeit

Zeigst du dich klar in deiner Rolle?
Oder hältst du dich zurück?

→ Spür: Präsenz oder Zurückhaltung

Zusammenarbeit & Beziehung

Gestaltest du Zusammenarbeit auf Augenhöhe?
Fühlst du dich getragen im System?

→ Spür: Energiegewinn oder Energieverlust

Persönlichkeitsentwicklung

Wächst du an deiner Rolle?
Oder hältst du dich zurück?

→ Spür: Bewegung oder Begrenzung

Struktur & Ordnung

Trägt dich deine Organisation im Alltag?
Oder verlierst du dich darin?

→ Spür: Klarheit oder Chaos

Arbeitsumgebung & Atmosphäre

Unterstützt dich dein Umfeld in deiner Rolle?
Oder kostet es dich Kraft?

→ Spür: Stabilität oder Unruhe

Gestaltung & Neue Wege

Hast du Raum, Dinge zu gestalten?
Oder funktionierst du nur noch?

→ Spür: Lebendigkeit oder Enge

Energie & Gesundheit

Hält dein Körper dein Arbeitstempo mit?
Oder zeigt er dir Grenzen?

→ Spür ehrlich hin

Selbstfürsorge & Grenzen

Achte ich auf mich in meiner Rolle?
Setze ich klare Grenzen im Alltag?

→ Spür: Stabilität oder Erschöpfung

Werte & Haltung

Handle ich im Einklang mit meinen Werten?
Oder gehe ich Kompromisse ein?

→ Spür: Stimmigkeit oder Widerstand

Zukunft & Richtung

Habe ich eine klare Vorstellung, wo ich hin will?
Oder reagiere ich nur noch?

→ Spür: Klarheit oder Leere

Achtsamkeit & Präsenz

Bin ich in meiner Rolle wirklich da?
Oder im Dauerfunktionieren?

→ Spür deinen Atem

Innere Führung

Treffe ich Entscheidungen aus mir heraus?
Oder orientiere ich mich stark im Außen?

→ Spür deinen inneren Stand

Abschluss

Wo bist du klar?
Wo wird es eng?

Genau dort beginnt deine nächste Entscheidung.

Über mich



Ich bin Eva-Maria Wiesemann,
systemische Beraterin, Coach, Supervisorin
und VISTEMA®-Expertin.

Ich begleite Menschen in
Führungsverantwortung
in Kitas, Schulen und sozialen
Organisationen.
Besonders in Zeiten von Veränderung und
Übergängen.

Fast 30 Jahre Leitungserfahrung prägen
meine Haltung.
Klar. Wertschätzend. Mit Zeit.

Ich arbeite auf Augenhöhe.
Und mit Vertrauen in deine eigene
Lösungskompetenz.



**Wenn du deinem
Veränderungswunsch Raum
geben möchtest,
innehalten willst,
um dich neu zu sortieren,
bin ich gerne an deiner Seite.**



Eva-Maria Wiesemann

info@lebenspfad-finden.com

www.lebenspfad-finden.com

+49 163 63 99 341