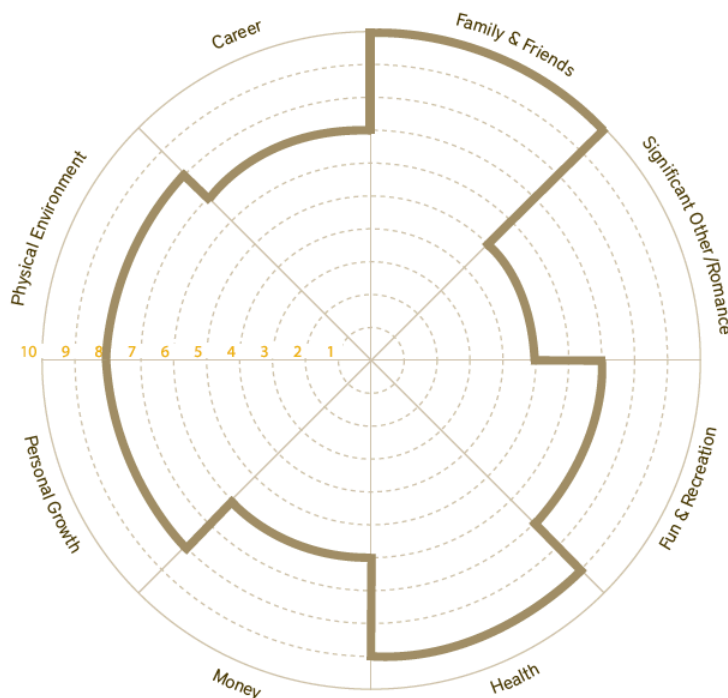


Handout

THEMENBEREICH: Selbst

Rad des Lebens

Das Rad umschließt acht Bereiche, die zusammengenommen als Methode zur Darstellung eines ganzen Lebens eingesetzt werden können. Eventuell verwenden Sie als Berater und Ihr/e Ratsuchende/r andere Bezeichnungen oder Kategorien oder würden die Kategorien Freunde und Familienmitglieder gerne separat betrachten. Wie Sie das Rad strukturieren, hängt alleine von Ihnen und Ihrer/Ihrem jeweiligen Ratsuchenden ab. Die Übung misst den Grad der Zufriedenheit der/des jeweiligen Ratsuchenden am Tag der Bearbeitung der Übung. Sie ist eine Momentaufnahme, die weder die Vergangenheit noch die Wünsche der/des Teilnehmenden für ihre/seine persönliche Zukunft abbildet. Sie stellt keine Leistungs- oder Erfolgsbeurteilung der/des Ratsuchenden dar. Der Schwerpunkt liegt auf dem Grad der Zufriedenheit, die die/der Ratsuchende in jedem der Bereiche empfindet.



Family & Friends – Familie & Freunde

Significant Other/Romance – Lebenspartner/in / intime Beziehungen

Fun & Recreation – Spaß und Erholung

Health – Gesundheit

Money – Geld

Personal Growth – persönliches Wachstum

Das Rad des Lebens ist ein einzigartiges Darstellungsmodell, das Sie mit Ihrer/Ihrem Ratsuchenden verwenden können. Es zeigt der/dem jeweiligen Ratsuchenden, wie es um ihre/seine Balance im Leben bestellt ist. Das Rad kann im Rahmen von Erkundungs- und Kontrollsitzen verwendet werden, um einen Eindruck von der Lebenszufriedenheit der/des jeweiligen Ratsuchenden zu gewinnen.

Verwendung der Rad-des-Lebens-Methode im Rahmen von Beratungssitzungen:

1. Erklären Sie Ihrer/Ihrem Ratsuchenden kurz, wie das Rad funktioniert und wofür es gedacht ist. Das Rad ist ein Tool, mit dem Coachs anhand einer Momentaufnahme einen Eindruck davon gewinnen können, wie zufrieden ihr/e / sein/e Ratsuchende/r mit ihrem/seinem Leben ist. Das Rad ist in acht Bereiche/Kategorien aufgeteilt, wobei die Kategorien der jeweiligen Lebenssituation der/des Ratsuchenden angepasst werden können (Beispielsweise kann bei Bedarf die Kategorie „Freunde und Familie“ in zwei eigene Kategorien aufgeteilt werden oder auch eine neue Kategorie hinzugefügt werden.).

2. Befragen Sie die/den Ratsuchenden nach dem Grad ihrer/seiner Zufriedenheit in jedem der Bereiche.

„Ich bitte Sie nun darum, den Grad Ihrer Zufriedenheit in acht Bereichen Ihres Lebens zu bewerten. Null bedeutet „nicht zufrieden“ und 10 „sehr zufrieden“.

3. Bitten Sie die/den Ratsuchende/n, nachdem sie/er alle Bereiche anhand von Punkten im Inneren des Rads bewertet hat, die gemachten Markierungen mit Linien zu einem weiteren Rad zu verbinden. Hierdurch erhält die/der Ratsuchende einen plastischen Eindruck ihre/seiner persönlichen Lebensbalance. Weitere Tipps für die Anmoderation: „Beachten Sie bitte, dass es hier nicht darum geht, möglichst viele 10er-Bewertungen zu sammeln! Im Endeffekt geht es für Sie allein darum, besser durchs Leben zu kommen.“ „Wäre dieses Rad an Ihrem Auto befestigt, wie holprig

Dieses Projekt wurde mit der Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Website gibt allein die Sichtweisen der Autoren wieder, die Kommission kann nicht verantwortlich gemacht werden für den Inhalt, der hier veröffentlicht wird.

Career Management Skills - A New 'Literacy' for Sustainable Employment
Project Ref. No. 2016-1-UK01-KA204-024334

wäre dann die Fahrt?" Hören Sie der/dem Ratsuchenden bei deren/dessen Antworten gut zu und fahren Sie anschließend mit Schritt vier fort.

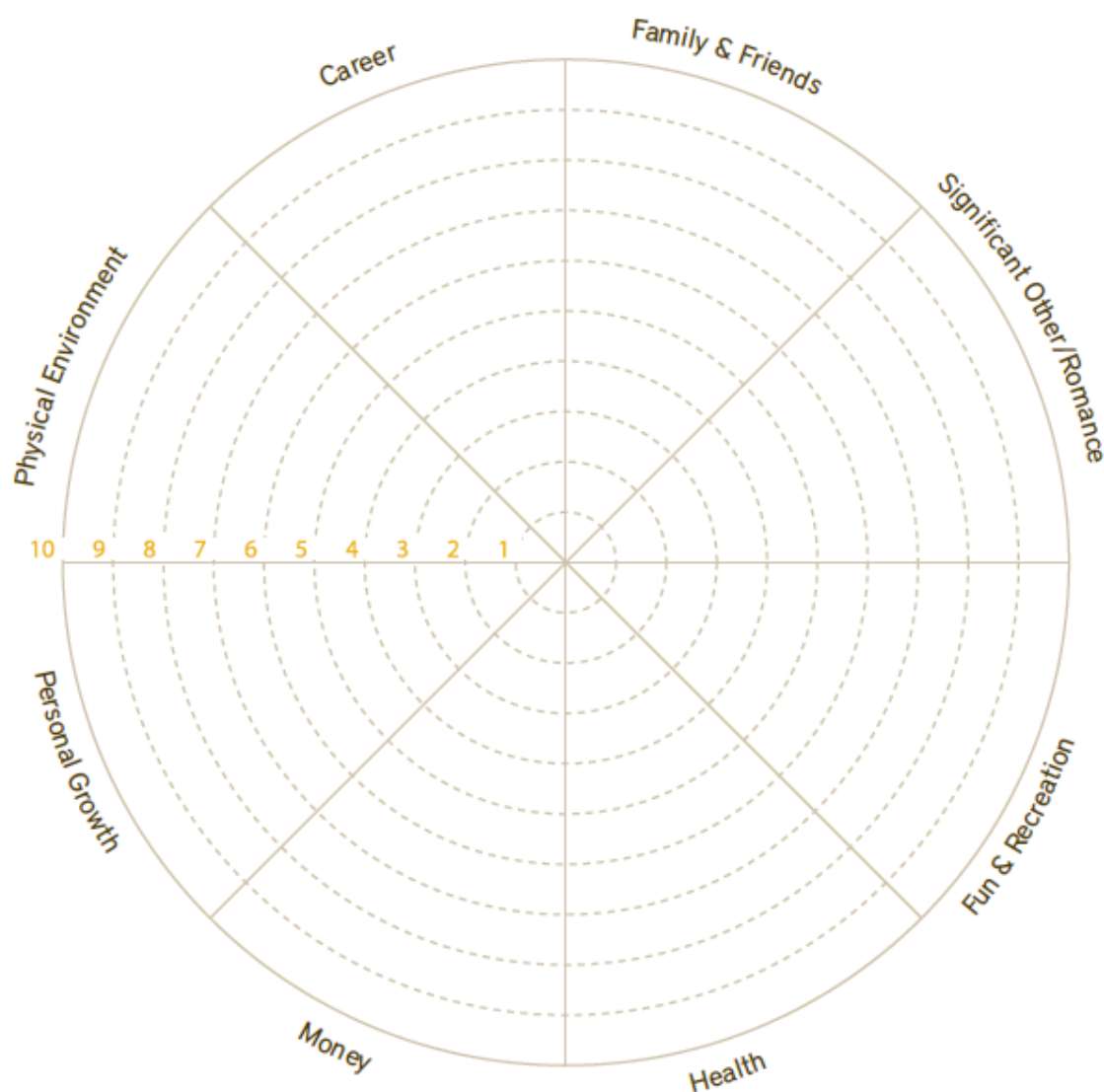
4. Fragen Sie die/den Ratsuchenden: in welchem Bereich würden Sie sich gerne beraten lassen? Oder, in welchem Bereich sind Sie bereit für Veränderung? Haben Sie sich dann gemeinsam für einen Bereich entschieden, führen Sie hierzu eine aktive Befragung durch, die das Ziel hat, die/den Ratsuchenden bei der Bearbeitung ihres/seines Anliegens ein Stück weiterbringen.

5. Schließen Sie die Beratungssitzung, indem Sie die/den Ratsuchenden um etwas bitten oder ihr/ihm eine Hausaufgabe mit auf den Weg geben.

6. Achten Sie bei allem stets darauf, die Verantwortung bei der/beim Ratsuchenden zu lassen. Was wird DIESE/R unternehmen? Wann? Wie erfahre ich als Coach davon?

Anweisungen: Die acht Bereiche des Rads des Lebens stellen verschiedene Aspekte Ihres Lebens dar. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit für jeden Bereich, indem Sie Punkte in das Innere des Kreises malen. Der Kreismittelpunkt steht hierbei für 1, die äußere Kreislinie für 10. Verbinden Sie die Punkte mit gewölbten oder geraden Linien. Der neue Umriss stellt das Rad Ihres Lebens dar. Wäre dies ein richtiges Rad, wie holprig wäre dann die Fahrt?

Career Management Skills - A New 'Literacy' for Sustainable Employment
Project Ref. No. 2016-1-UK01-KA204-024334



Quelle_ Co-Active Coaching (3rd ed.) © 2011 by Henry Kimsey-House, Karen Kimsey-House and Phillip Sandahl. Der Autor erteilt hiermit die Genehmigung zur Vervielfältigung dieser Seite für die Verwendung mit Ratsuchenden.

Dieses Projekt wurde mit der Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Website gibt allein die Sichtweisen der Autoren wieder, die Kommission kann nicht verantwortlich gemacht werden für den Inhalt, der hier veröffentlicht wird.