

Levenswiel



Met een levenswiel kijk je met een afstandje naar je leven. Het is een eenvoudige en doeltreffende manier om inzicht te krijgen hoe tevreden je bent en om te bepalen wat je zou willen veranderen. Ga als volgt te werk:

1. Print het levenswiel en het ingevulde voorbeeld (pagina 2 en 3).
2. Leg het levenswiel voor je. Kijk naar de 10 gebieden en laat die op je inwerken.
3. Bepaal voor elk gebied hoe tevreden je erover bent
 - Denk even na en geef een cijfer van 1-10. Zet een punt op de lijn in het wiel.
 - Het gaat er om hoe het voor jou is. Voorbeelden: Huis/Leefomgeving: Als je klein woont, kan je daar heel tevreden over zijn. Als je heel groot woont kan je ontevreden zijn. Gezondheid: Als je een ziekte hebt, kan je je gezondheid een hoog cijfer geven.
4. Als je alle 10 punten heb gezet, verbind ze dan met elkaar. Bekijk het resultaat en denk na over:
 - Hoe gemakkelijk was het om de cijfers te geven?
 - Wat roept deze oefening bij je op?
 - Twijfel je aan dingen die je hebt ingevuld? Wat vond je lastig?
 - Wat komt je bekend voor? Wat is nieuw voor je?
 - Wat maakt dat je wel of niet tevreden bent?

Geef aandacht aan je tevredenheid over gebieden die je een hoge score hebt gegeven.

Geef aandacht aan gebieden die je een lage score hebt gegeven.

Kies 1 of 2 gebieden waar je wat zou willen veranderen

- Onderstreep deze
- Schrijf op waar je ontevreden over bent en waarom je iets wilt veranderen.
- Denk na over hoe je dit wilt bereiken.

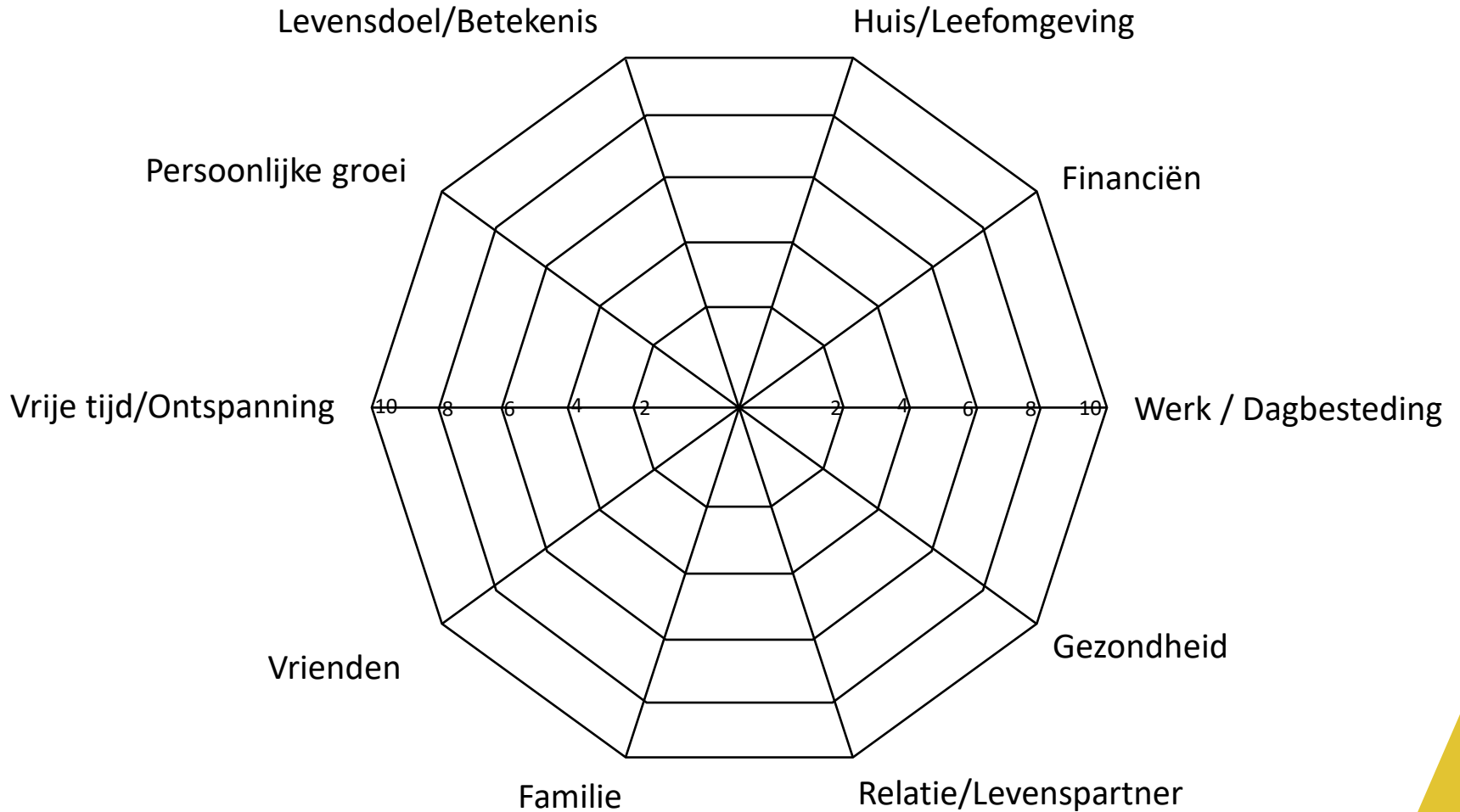
Suggesties:

- Laat je levenswiel aan een goede bekende zien en vertel erover. Dit kan een mooi gesprek opleveren.
- Doe de oefening met iemand anders, en deel je ervaringen met elkaar.
- Je levenswiel is dynamisch: de uitkomst verandert in de tijd. Je kunt het wiel later nog eens invullen.
- Wil je meer weten? Een ingevuld levenswiel is een prima start van een kennismakingsgesprek.

Naam:

Datum:

Levenswiel



Naam: Stefanie van der Gragt

Datum: 4 september 2019

Levenswiel



Levensdoel/Betekenis

Huis/Leefomgeving

Persoonlijke groei

Financiën

Voorbeeld

Vrije tijd/Ontspanning

Ik wil meer tijd voor mezelf, ik ben altijd maar druk, vooral met het werk. Dan kan ik meer ontspannen en heb meer plezier.

Vrienden

Werk / Dagbesteding

Ik wil meer gaan sporten zodat ik meer energie heb. Ik voel me vaak moe.

Gezondheid

Familie

Relatie/Levenspartner