Abschlussarbeit Coaching Ausbildung

„Das Tool LEBENSRAD

im Coachingprozess“

Name: Markus Berben-Gasteiger
Firma: Motion Consulting GmbH
Datum: 20.02.2025

1. Einleitung

2. Das LEBENSRAD als Standortbestimmung

3. Reflexionsfragen zur Standortbestimmung

4. Praktische Anwendung des LEBENSRADS im Coaching-Prozess

5. Fazit

6. Literatur/Abbildungsverzeichnis/Quellenangaben

1. Einleitung:

Das LEBENSRAD als Instrument der Selbstevaluation und Zielsetzung

Das **LEBENSRAD** – auch bekannt als *Wheel of Life* oder *Balance-Rad* – ist ein bewährtes Coaching-Tool, das Coachees dabei unterstützt einen umfassenden Überblick über unterschiedliche Lebensbereiche zu gewinnen. Es dient als visuelle Methode, um die eigene Zufriedenheit in wesentlichen Aspekten des Lebens zu erfassen und damit gezielt Veränderungsprozesse anzustoßen.

Im Kern hilft das LEBENSRAD dabei sich der eigenen Lebenssituation bewusst zu werden. Es wird typischerweise als Kreis dargestellt, der in verschiedene Segmente unterteilt ist – wobei jedes Segment einen bestimmten Lebensbereich repräsentiert. Häufig werden dabei Bereiche wie **Beruf und Karriere, Finanzen und Vermögen, Gesundheit und Fitness, Familie und Freunde, Partnerschaft und Liebe, Persönliches Wachstum, Abenteuer und Leben sowie Sinn und Erfüllung** betrachtet. Durch die Bewertung dieser Bereiche auf einer Skala (zum Beispiel von 0 bis 10 oder 0 bis 100) wird sichtbar, in welchen Feldern das Leben im Gleichgewicht ist und in welchen ein Ungleichgewicht herrscht.

Die praktische Anwendung des LEBENSRADS ermöglicht es dem Coachee, in Ruhe und über einen längeren Zeitraum (oft ein bis drei Stunden), die eigenen Lebensbereiche zu reflektieren. Dies geschieht meist außerhalb der eigentlichen Coaching-Sitzungen, sodass sich der Coachee intensiv mit Fragen auseinandersetzen kann wie:

- Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf und was bedeutet Erfolg für mich?
- Wie wirken sich mein Lebensstil und meine täglichen Gewohnheiten auf meine Gesundheit aus?
- Welche Rolle spielen soziale Kontakte und familiäre Bindungen in meinem Leben?

Ein konkretes Beispiel verdeutlicht diesen Ansatz: Ein Coachee, der beruflich erfolgreich ist und ein gutes Einkommen erzielt, könnte gleichzeitig feststellen, dass langes Sitzen am Schreibtisch seine Gesundheit beeinträchtigt. Ebenso mag jemand in einer glücklichen Beziehung leben, jedoch den Kontakt zu Freunden vernachlässigen – ein Aspekt, der oft erst durch die strukturierte Reflexion im LEBENSRAD sichtbar wird. Solche Erkenntnisse sind essenziell, da sie den Ausgangspunkt für individuelle Veränderungsprozesse bilden und es dem Coachee ermöglichen, gezielt an den Bereichen zu arbeiten, die bislang zu kurz gekommen sind.

Historisch lässt sich das LEBENSRAD auf das Konzept des *Co-Active Coaching* zurückführen, das in dem gleichnamigen Buch von Laura Whitworth sowie Karen und Henry Kimsey-House vorgestellt wurde. Seitdem hat sich dieses Instrument in der Coaching-Praxis etabliert und wird vielseitig eingesetzt – von der persönlichen Entwicklung bis hin zur Teamentwicklung und Unternehmensberatung. Es bietet eine strukturierte Methode, um aus der

Vogelperspektive auf das eigene Leben zu blicken, und unterstützt damit nicht nur die Identifikation von Handlungsfeldern, sondern auch die Priorisierung von Veränderungsarbeit.

Diese Arbeit versteht sich als Wirkdokument: Sie dokumentiert nicht nur die theoretischen Grundlagen des LEBENSRADS, sondern illustriert auch anhand konkreter Praxisbeispiele, wie das Instrument als Standortbestimmung im Coaching-Prozess wirksam wird. Es soll aufgezeigt werden, wie durch eine systematische und tiefgehende Reflexion – unterstützt durch spezifische Reflexionsfragen und Skalierungen – neue Perspektiven eröffnet und nachhaltige Veränderungsprozesse eingeleitet werden können.

2. Das LEBENSRAD als Standortbestimmung

Das LEBENSRAD bietet im Coaching einen strukturierten und zugleich flexiblen Rahmen, um die eigene Lebenssituation umfassend zu reflektieren und zukünftige Schritte gezielt zu planen. Im Zentrum steht dabei die visuelle Darstellung verschiedener Lebensbereiche, deren ausgewogene Betrachtung wesentlich für ein erfülltes und zufriedenes Leben ist.

In der Regel wird das LEBENSRAD in acht definierte Segmente unterteilt – Bereiche wie Karriere und Beruf, Finanzen, Familie und Freunde, Gesundheit und Fitness, persönliches Wachstum, Abenteuer und Leben, Sinn sowie Partnerschaft und Liebe. Diese vorgegebenen Kategorien dienen als wertvolle Orientierungshilfe, indem sie dem Coachee einen klaren Rahmen bieten, um herauszufinden, wo er aktuell steht und wo Veränderungsbedarf besteht.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, ein komplett leeres LEBENSRAD zu nutzen, in dem der Coachee selbst die für ihn relevanten Lebensbereiche definiert. Allerdings zeigt die Praxis, dass gerade bei Themenstellungen, in denen der Coachee Orientierung und Klarheit sucht, eine gewisse Clusterung sehr hilfreich sein kann. Die vordefinierten Segmente wirken wie eine Landkarte, die erste Einblicke in die unterschiedlichen Facetten des Lebens ermöglicht und so als Ausgangspunkt für weiterführende Reflexionen dient.

Ergänzt wird dieses Modell durch eine zusätzliche, frei wählbare Säule. Diese ermöglicht es dem Coachee einen weiteren, individuell wichtigen Lebensbereich zu berücksichtigen, der in den standardisierten Kategorien nicht abgebildet ist. So wird das LEBENSRAD zu einem maßgeschneiderten Instrument, das sowohl Struktur als auch persönliche Flexibilität bietet und als wirkungsvoller Standortbestimmer im Coaching-Prozess dient.

Für jeden Bereich wurden spezifische Reflexionsfragen entwickelt, die als Orientierung dienen, um eine fundierte Selbstevaluation zu ermöglichen.

3. Reflexionsfragen zur Standortbestimmung

Karriere und Beruf

Beschreibung:
In diesem Bereich reflektiert der Coachee seine berufliche Situation, Karriereziele und die allgemeine Zufriedenheit mit der Arbeit. Es geht darum zu beurteilen, wie erfüllt man sich in der Berufstätigkeit fühlt, ob man das Gefühl hat beruflich voranzukommen und inwiefern die beruflichen Ziele mit den persönlichen Werten übereinstimmen. Eine kritische Betrachtung kann dabei helfen gezielt Schritte zu unternehmen, um die berufliche Entwicklung zu fördern oder neue berufliche Möglichkeiten zu erkunden.

Reflexionsfragen:
- Wie zufrieden sind Sie mit der Wahl Ihres Berufs?
- Wie empfinden Sie Ihre aktuelle Position und Ihr Karrierelevel?
- Wie würden Sie Ihr Verhältnis zu Kollegen und Ihrer Peergroup beschreiben?
- Inwieweit lieben Sie Ihre berufliche Tätigkeit?
- Welche beruflichen Ziele oder Ambitionen verfolgen Sie derzeit und wie nahe sind Sie diesen?
- Inwieweit erfahren Sie Anerkennung und Wertschätzung für Ihre beruflichen Leistungen?
- Alles in allem: Wie bewerten Sie die Erfüllung Ihrer aktuellen beruflichen Laufbahn und Karriere auf einer Skala von 0 bis 100?

Finanzen

Beschreibung:
Der Finanzbereich umfasst die Analyse der eigenen finanziellen Situation einschließlich Ausgaben, Ersparnissen und der allgemeinen finanziellen Sicherheit. Der Coachee bewertet, ob er über ausreichende Mittel verfügt, um ein sorgenfreies Leben zu führen und ob finanzielle Ziele erreicht werden. Dabei können Budgetplanung und die Entwicklung von Strategien zur Verbesserung der finanziellen Lage eine wichtige Rolle spielen.

Reflexionsfragen:
- In welchem Maße verfügen Sie über ausreichende finanzielle Mittel, um ein sorgenfreies Leben zu führen?
- Inwiefern stehen Ihnen genügend finanzielle Ressourcen zur Verfügung, um Ihre Sehnsucht nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung zu realisieren?
- Besitzen Sie hinreichend monetäre Ressourcen, um Ihre Ambitionen im Hinblick auf sozialen Status und Selbstverwirklichung zu verfolgen?
- Welche konkreten Schritte unternehmen Sie, um Ihre finanzielle Situation zu verbessern und Ihre finanziellen Ziele zu erreichen?
- Wie beurteilen Sie Ihre Fähigkeit finanzielle Verantwortung zu übernehmen und zukünftige finanzielle Sicherheit zu gewährleisten?
- Alles in allem: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer derzeitigen finanziellen Situation auf einer Skala von 0 bis 100?

Familie und Freunde

Beschreibung:
Dieser Bereich beleuchtet die Qualität der sozialen Beziehungen - sei es innerhalb der Familie, unter Freunden oder in anderen wichtigen sozialen Netzwerken. Es geht darum zu evaluieren, inwieweit man Unterstützung, Rückhalt und Verbundenheit erfährt. Ergeben sich Defizite in diesem Bereich kann das ein Impuls sein, mehr Zeit in den Aufbau und die Pflege dieser Beziehungen zu investieren.

Reflexionsfragen:
- In welchem Maße erfahren Sie bedingungslose Unterstützung von Ihrer Familie?
- Wie erleben Sie die Harmonie und Entspannung in Ihrem familiären Umfeld?
- Inwiefern finden Sie Unterstützung und Rückhalt in Ihrer Familie, wenn Sie sich nicht gut fühlen?
- Wie gestalten Sie Ihre Zeit für familiäre Aktivitäten und wie zufrieden sind Sie damit?
- Inwieweit erleben Sie bedingungslose Unterstützung von Ihrem Freundeskreis?
- Gibt es Personen in Ihrem Freundeskreis, denen Sie sich vollkommen öffnen können?
- In welchem Umfang teilen Sie persönliche Gedanken und Gefühle mit Ihren Freunden? Wie groß ist Ihr Vertrauen?
- Wie nutzen Sie Ihre Zeit, um mit Ihren Freunden zusammen zu sein und wie bewerten Sie Ihre Zufriedenheit damit?
- Alles in allem: Wie bewerten Sie die Erfüllung Ihres aktuellen Familienlebens auf einer Skala von 0 bis 100?

Gesundheit und Fitness

Beschreibung:
Der Bereich Gesundheit und Fitness bezieht sich auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Hier wird untersucht, wie zufrieden man mit dem aktuellen Fitnessniveau, der Ernährung und der allgemeinen Lebensqualität ist. Regelmäßige körperliche Aktivitäten, ausgewogene Ernährung und effektive Stressbewältigungsstrategien können dabei helfen, das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Reflexionsfragen:
- In welchem Maße empfinden Sie generell körperliches Wohlbefinden und Gesundheit?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem aktuellen Fitnessniveau? Welche Aktivitäten unternehmen Sie zur Verbesserung Ihrer Fitness?
- Wie oft erleben Sie Freude und Zufriedenheit in Ihrem Leben, und wie bewerten Sie Ihre Zufriedenheit damit?
- Wie beurteilen Sie die Qualität Ihres Schlafs und Ihren Schlafkomfort?
- Inwieweit achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und Lebensstilgewohnheiten, um Ihre Gesundheit zu fördern?
- Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um Ihre physische und mentale Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern?
- Alles in allem: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Gesundheit und Fitness auf einer Skala von 0 bis 100?

Persönliches Wachstum und Entwicklung

Beschreibung:
In diesem Bereich steht die persönliche Weiterentwicklung im Mittelpunkt. Es geht um das Bewusstsein der eigenen Stärken und Schwächen, das Setzen von Lern- und Wachstumszielen sowie um Maßnahmen zur Selbstverbesserung. Ein stagnierendes Gefühl in diesem Bereich kann Anstoß dazu geben, neue Lernmöglichkeiten zu erkunden oder persönliche Projekte in Angriff zu nehmen.

Reflexionsfragen:
- Wie gut ist Ihnen Ihre eigene Persönlichkeit, inklusive Ihrer Stärken und Schwächen, vertraut?
- Inwieweit erleben Sie inneren Frieden und Harmonie mit sich selbst?
- Wie stark ist Ihr Selbstliebe-Empfinden ausgeprägt?
- Haben Sie konkrete Ziele für Ihre persönliche Entwicklung und Selbstverbesserung?
- Inwiefern unterstützt Ihre Lebensweise und Ihr Lebensstil Ihr persönliches Wachstum?
- Welche konkreten Maßnahmen ergreifen Sie, um Ihr persönliches Wachstum weiterzuentwickeln?
- Alles in allem: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem aktuellen Stand in Bezug auf Ihre Persönlichkeit und Ihr Wachstum auf einer Skala von 0 bis 100?

Abenteuer und Leben

Beschreibung:
Dieser Bereich umfasst Freizeit, Erholung und das Erleben von Abenteuern. Es wird reflektiert wie gut es gelingt, das Leben ausbalanciert zu gestalten und genügend Raum für persönliche Leidenschaften und neue Erfahrungen zu schaffen. Dabei spielt auch die Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich auf das Unbekannte einzulassen, eine wichtige Rolle.

Reflexionsfragen:
- Inwieweit fühlen Sie sich erfüllt und lebendig in Ihrem gegenwärtigen Lebensstil?
- Wie viel Zeit widmen Sie Ihren persönlichen Abenteuern und Leidenschaften und sind Sie damit zufrieden?
- Inwiefern erleben Sie neue und aufregende Herausforderungen in Ihrem Leben?
- Wie gut gelingt es Ihnen das Unbekannte zu erforschen und Ihre Komfortzone zu verlassen?
- Haben Sie klare Ziele und Träume, die Sie im Rahmen Ihrer Lebensreise erreichen möchten?
- Wie wichtig ist es Ihnen unvergessliche Erinnerungen zu schaffen, die Sie Ihr Leben lang begleiten werden?
- In welchem Maße sind Sie bereit Risiken einzugehen, um Ihre Abenteuerlust zu befriedigen?
- Welche Unterstützung erhalten Sie von Ihrem sozialen Umfeld, wenn es darum geht neue Abenteuer zu erleben?
- Alles in allem: Wie erfüllt sind Sie in Bezug auf Ihre Abenteuer im Leben auf einer Skala von 0 bis 100?

Sinn

Beschreibung:
Im Bereich Sinn reflektiert der Coachee, inwieweit seine täglichen Handlungen, Werte und Lebensziele miteinander in Einklang stehen. Es wird untersucht, ob und wie tief der eigene Lebensweg mit einem übergeordneten Zweck verbunden ist und welche Aktivitäten ein Gefühl von Sinnhaftigkeit vermitteln. Diese Reflexion kann dazu beitragen das Leben bewusster und zielgerichteter zu gestalten.

Reflexionsfragen:
- Haben Sie Klarheit über die Werte, die für Sie von Bedeutung sind und die Sie vertreten?
- Wie gut spiegelt Ihre gegenwärtige Lebensweise die Werte wider, die Sie als wichtig erachten?
- In welchem Ausmaß erleben Sie einen positiven Sinn in Ihrem Leben?
- Welche höheren oder langfristigen Lebensziele verfolgen Sie aktiv und weshalb?
- Auf welche Weise inspiriert Ihr Leben andere Menschen oder könnte dies zukünftig geschehen?
- Welche konkreten Handlungen oder Aktivitäten in Ihrem Leben bringen Ihnen ein tiefes Gefühl von Sinn und Zweck?
- Welche Bedeutung hat Dankbarkeit für Sie in Bezug auf Ihren Lebenssinn?
- Alles in allem: Wie bewerten Sie die Erfüllung und Zufriedenheit mit dem Sinn in Ihrem Leben auf einer Skala von 0 bis 100?

Partnerschaft und Liebe

Beschreibung:
Dieser Bereich widmet sich der Qualität und Tiefe von Partnerschaften und intimen Beziehungen. Es wird reflektiert, inwiefern eine Beziehung emotional erfüllend, vertrauensvoll und von gegenseitiger Unterstützung geprägt ist. Auch Aspekte wie Intimität, Sexualität und die Fähigkeit, sich in der Partnerschaft zu öffnen, fließen in die Bewertung ein. Diese Analyse hilft Bereiche zu identifizieren, in denen Beziehungen gestärkt oder neu ausgerichtet werden können.

Reflexionsfragen:
- Inwiefern empfinden Sie Wohlbefinden in Ihrer Partnerschaft?
- Wie hoch ist Ihr Vertrauen in Ihren Partner und wie leicht fällt es Ihnen offen miteinander zu kommunizieren?
- Inwiefern finden Sie Inspiration in Ihrer Partnerschaft?
- Wie zufrieden sind Sie mit der Intimität und Sexualität in Ihrer Beziehung?
- Erleben Sie ein tiefes Gefühl der Liebe und Verbundenheit mit Ihrem Partner?
- Alles in allem: Wie bewerten Sie die Erfüllung Ihrer aktuellen Beziehung auf einer Skala von 0 bis 100?

PUNKTE
Sinn & Erfülluna
PUNKTE
Beruf & Karriere
PUNKTE
Finanzen & Vermöden
PUNKTE
Persönlichkeit & Wachstum
PUNKTE
PUNKTE
Gesundheit & Fitness
PUNKTE
Familie & Freunde
PUNKTE
Partnerschaft & Liebe
PUNKTE
Abenteuer & Leben

4. Praktische Anwendung des LEBENSRADS im Coaching-Prozess

Ein prägnantes Beispiel für die Wirksamkeit des LEBENSRADS als Standortbestimmung im Coaching lässt sich anhand eines Klienten nachvollziehen, der mit mehreren, teils übergreifenden Themen zu mir kam. Der Klient, ein Familienvater von vier Kindern und Geschäftsführer, war unzufrieden mit seiner aktuellen Führungssituation und der Ausrichtung seines Unternehmens. Gleichzeitig plagten ihn zahlreiche Fragen zu seiner persönlichen Situation: Macht das alles überhaupt Sinn? Wie geht es weiter? Wo will ich eigentlich hin? Diese vielfältigen Unklarheiten führten zu einem inneren Konflikt, der nicht nur den beruflichen Bereich, sondern auch das private Leben betraf.

Um ihm mehr Klarheit zu verschaffen, schlug ich ihm vor, eine umfassende Standortbestimmung seines Lebens vorzunehmen – mithilfe des LEBENSRADS. Ich erklärte ihm den Sinn und Zweck dieses Instruments, welches die Möglichkeit bietet, die verschiedenen Lebensbereiche systematisch zu beleuchten und so gezielt herauszufinden, wo aktuell Unzufriedenheit oder Verbesserungspotenzial besteht. Anschließend stellte ich ihm das LEBENSRAD inklusive der reflektierenden Analysefragen zur Verfügung, die er bis zur nächsten Sitzung bearbeiten sollte.

In der darauffolgenden Coaching-Sitzung präsentierte der Klient sein ausgefülltes LEBENSRAD und identifizierte dabei drei zentrale Bereiche, in denen er unzufrieden war und in die er mehr investieren wollte: **Gesundheit und Fitness**, **Familie und Freunde** sowie **Abenteuer und Leben**. Diese Erkenntnisse dienten als Ausgangspunkt für eine tiefgehende Analyse. Mithilfe gezielter Fragen erarbeitete er konkrete erste Schritte, um Verbesserungen in diesen Bereichen zu erzielen. Beispielsweise definierte er Maßnahmen zur Förderung seiner Gesundheit und legte fest, wie er wieder mehr Zeit für familiäre Aktivitäten und persönliche Erlebnisse einplanen könnte.

Die strukturierte Reflexion mithilfe des LEBENSRADS eröffnete ihm nicht nur neue Perspektiven, sondern half ihm auch, seine Prioritäten klarer zu erkennen und daraus zielgerichtete Maßnahmen abzuleiten. Über einen Zeitraum von fast einem Jahr hinweg begleitete ich ihn im Coaching-Prozess, in dem wir immer wieder an aufgetretenen Blockaden arbeiteten und weitere Themen vertieften. Das Ergebnis war beeindruckend: Der Klient entwickelte sich deutlich weiter, überwand seine inneren Widerstände und fand letztlich zu einem Lebensstil, der ihm mehr Zufriedenheit und innere Balance schenkte.

Dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll, wie das LEBENSRAD als Standortbestimmungs-Tool nicht nur dazu beiträgt gegenwärtige Defizite zu erkennen, sondern auch als Katalysator für nachhaltige persönliche und berufliche Veränderungen dienen kann. Es unterstreicht die Bedeutung einer ganzheitlichen Selbstreflexion im Coaching, die sowohl die berufliche als auch die private Lebenssituation in den Blick nimmt.

5. Fazit

Das LEBENSRAD erweist sich als ein vielseitiges und kraftvolles Instrument im Coaching-Prozess, das weit über eine reine visuelle Darstellung hinausgeht. Es bietet Coachees die Möglichkeit ihre Lebenssituation systematisch zu reflektieren, individuelle Stärken und Schwächen zu identifizieren und gezielt Handlungsfelder zu benennen. Die vordefinierten Lebensbereiche – von Karriere und Finanzen über Familie, Gesundheit und persönliches Wachstum bis hin zu Partnerschaft, Abenteuer und Sinn – fungieren dabei als wertvolle Navigationshilfe, die Orientierung schafft und den Ausgangspunkt für tiefgreifende Veränderungsprozesse bildet.

Die praktische Anwendung des LEBENSRADS verdeutlicht, wie das Beispiel des Klienten eindrucksvoll zeigt, dass diese Methode nicht nur zur beruflichen Problembewältigung, sondern auch zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beitragen kann. Durch die strukturierte Reflexion und die daraus abgeleiteten konkreten Maßnahmen eröffnen sich neue Perspektiven und Wege, um sowohl berufliche als auch private Herausforderungen anzugehen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das LEBENSRAD als Standortbestimmer im Coaching eine zentrale Rolle spielt, indem es Coachees befähigt einen klaren Überblick über ihr Leben zu gewinnen und auf dieser Basis gezielt an ihrer Weiterentwicklung zu arbeiten. Es ist ein essenzielles Werkzeug, das hilft inneres Gleichgewicht zu finden, Zufriedenheit zu steigern und den Mut zu neuen Wegen zu fassen.

6. Literatur/Abbildungsverzeichnis/Quellenangaben

Internet:

https://greator.com/lebensrad-so-optimierst-du-alle-wichtigen-lebensbereiche/
https://www.coaching-magazin.de/_res/9c8cb70b522737ad1ae602ae52f79bc140fa37a9/coaching-tools-1-leseprobe-lebensrad.pdf

Buch:

Whitworth, L. Kimsey-House, H. & Sandahl, P. (1998). Co-Active Coaching: New Skills for Coaching: New Skills for Coaching People Toward Success in Work and Life. Palo Alto (CA): Davis-Black Publishing

© A. vorm Wald & M. Berben-Gasteiger (2024) Resilienz-Workbook: Reflexionsfragen & Abbildung