Mein Kursrad - Wo stehe ich gerade?

Ein Reflexionsblatt für mehr Klarheit und Balance

„Manchmal läuft das Leben rund – manchmal eiert es ein bisschen. Entscheidend ist, dass du erkennst, wo du gerade stehst."

Im Alltag übersehen wir oft, wie unterschiedlich erfüllt einzelne Lebensbereiche gerade sind.

Das Kursrad hilft dir, einen ehrlichen Blick darauf zu werfen – nicht um zu bewerten, sondern um zu erkennen, wo du vielleicht mehr Aufmerksamkeit brauchst. Es geht dabei nicht um Perfektion, sondern um Bewusstheit.

Du kannst die Bereiche nach deinem Gefühl einschätzen. Trage in jedem Segment eine Zahl von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr erfüllt) ein.

Nimm dir anschließend einen Moment, um zu spüren, was dir beim Schreiben aufgefallen ist.
Es geht nicht um Perfektion – sondern darum, wahrzunehmen, was gerade ist.

Nach dem Eintragen nimm dir etwas Zeit für folgende Fragen:

- Welche Bereiche fühlen sich stabil und rund an?
- Wo spürst du gerade Spannung, Unzufriedenheit oder Leere?
- Welcher Bereich zieht aktuell besonders viel Energie – welcher bekommt zu wenig?
- Wenn du an Kursänderung denkst: Wo würdest du beginnen?

„Balance bedeutet nicht, dass alles gleich ist – sondern dass du weißt, was dir wichtig ist.“

Hinweis:
Dies ist kein Test und keine Bewertung – es ist ein Moment, ehrlich zu dir selbst zu sein.

Wenn du merkst, dass du in manchen Bereichen feststeckst oder Veränderung suchst, kann ein Coaching dir helfen, den Blick zu weiten und deinen Kurs neu zu justieren.

Bei SÄIL geht es nicht um Druck oder Ziele – sondern darum, wieder klar zu sehen, wohin dein Weg dich führen soll.