

übertragen bedeutet das enorme Dysbalancen. Sind die Unterschiede nicht ganz so gravierend oder treten sie nur über einen begrenzten Zeitraum auf, ist das nicht weiter schlimm. Ein Problem entsteht dann, wenn die Speichenlänge in Herrn Meiers Leben sehr unterschiedlich ausfällt, er keine hilfreichen Strategien zur Veränderung der Situation hat oder er sich selbst zentrale Bedürfnisse versagt. Hier kann es für Herrn Meier hilfreich sein, einen ganzheitlichen Blick auf sein eigenes Leben zu werfen. Nur so kann er Dysbalancen erkennen und möglichen Ursachen auf den Grund gehen.



# DIE 12 SPEICHEN

Ich möchte Sie in diesem Buch auf eine Entdeckungsreise mitnehmen – eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Das Buch kann für Sie ein Reisebegleiter sein, der Sie an die Hand nimmt und Ihnen beim Erforschen Ihres Lebens helfend zur Seite steht. Dies geschieht durch Impulse, Reflexionsfragen, Übungen sowie kleine Experimente. Mein Wunsch ist es, dass Sie einen neugierigen Blick auf Ihr Leben werfen und dabei seine Einzigartigkeit entdecken und lieben lernen. Wenn Sie Ihr Leben mitsamt seiner »Speichen«

im Blick haben, sind Sie in der Lage, es aktiv in die gewünschte Richtung zu lenken. Dieses Buch möchte Sie auf genau diesem Weg begleiten.

Im Buch geht es um 12 Lebensbereiche – oder um im Bild zu bleiben: Speichen. Jede dieser Speichen steht für einen ganz bestimmten Aspekt Ihres Lebens. Vielleicht fragen Sie sich, ob es dabei nicht genauso gut 10 oder 14 Speichen sein könnten? Sicher. Die im Buch vorgestellten 12 Bereiche haben sich jedoch in meiner Praxis-Arbeit<sup>1</sup> bewährt, weshalb ich Sie Ihnen in den folgenden Kapiteln vorstellen möchte. Ich lade Sie aber ein, die Themenbereiche nach Belieben um weitere zu ergänzen, sollten Sie den Eindruck haben, dass ein für Sie wichtiger Aspekt Ihres Lebens durch die hier aufgeführten Themen nicht ausreichend repräsentiert wird.

Die 12 Lebensbereiche sind nun folgende:

1. Familie
2. Partnerschaft
3. Freunde
4. Gesundheit
5. Fitness
6. Beruf
7. Finanzen
8. Entspannung
9. Freizeit
10. Sinn
11. Engagement
12. Gemeinschaft

Sie werden in jedem der Kapitel eingeladen, Ihre ganz persönliche Speichenlänge zu bestimmen. Es wird um so grundsätzliche Fragen gehen wie die, welche Bedeutung der jeweilige Bereich für Ihr Leben hat. Sie können