



**Erkenne wo genau Du im Leben stehst  
und wie Du Dich in allen Lebensbereichen verbessern kannst.**

## *Circle of Life*



**Raus aus dem Gefängnis Deiner Emotionen.  
Zurück zur Leichtigkeit und Lebensfreude im Leben.**



[www.Love Your Life Coaching.de](http://www.Love Your Life Coaching.de)



Hallo, Du hast Dir den **Circle of Life** heruntergeladen, ich gratuliere Dir dazu!

Es ist ein wertvolles, aber auch einfaches Instrument im Coaching und in der Persönlichkeitsentwicklung, um sich im Rahmen einer Selbstreflexion Klarheit zu verschaffen wo man in den verschiedenen Lebensbereichen steht.

**Der Circle of Life besteht aus 8 Segmenten, die jeweils einen Lebensbereich repräsentieren.**

Bitte nimm Dir einen Augenblick Zeit und Ruhe und bewerte Deine Lebenszufriedenheit, Deinen "Status" in jedem Lebensbereich.

**Markiere dazu in jedem Bereich mit einem Kreuz auf der Ebene von 1-10 wo Du Dich gerade in Deinem Leben befindest in den verschiedenen Lebensbereichen.**

Level 1 bedeutet "miserabel" bis Level 10 "hervorragend".

**Sei ganz spontan und entscheide aus deinem Bauch...**

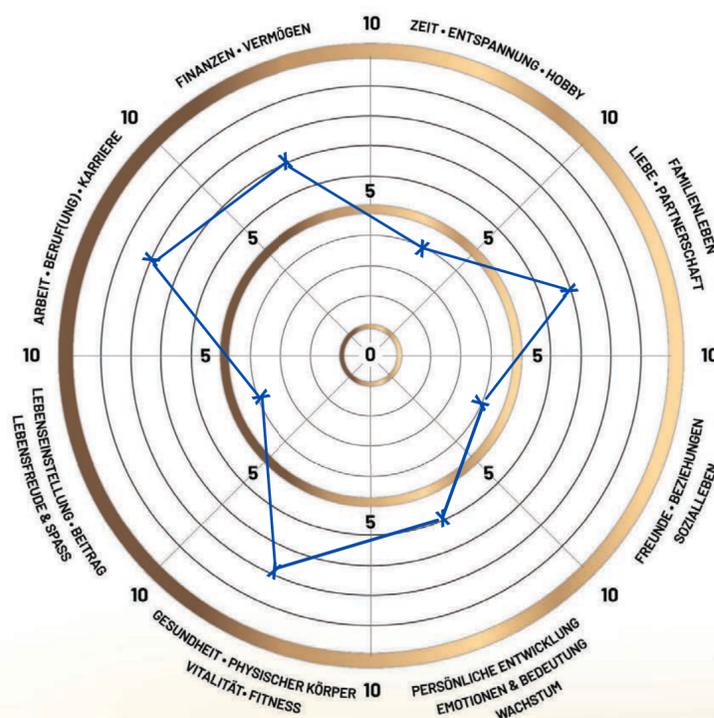
**denke nicht zu viel drüber nach, das erste Gefühl ist das Richtige!**

Wenn Du die Kreuze in allen Lebensbereichen gemacht hast, dann verbinde diese mit einer Linie rundum...

und Dein **"Circle of Life"** wird sichtbar...

Und jetzt kannst Du Dich schon über Deine Erkenntnisse freuen !

## Circle of Life

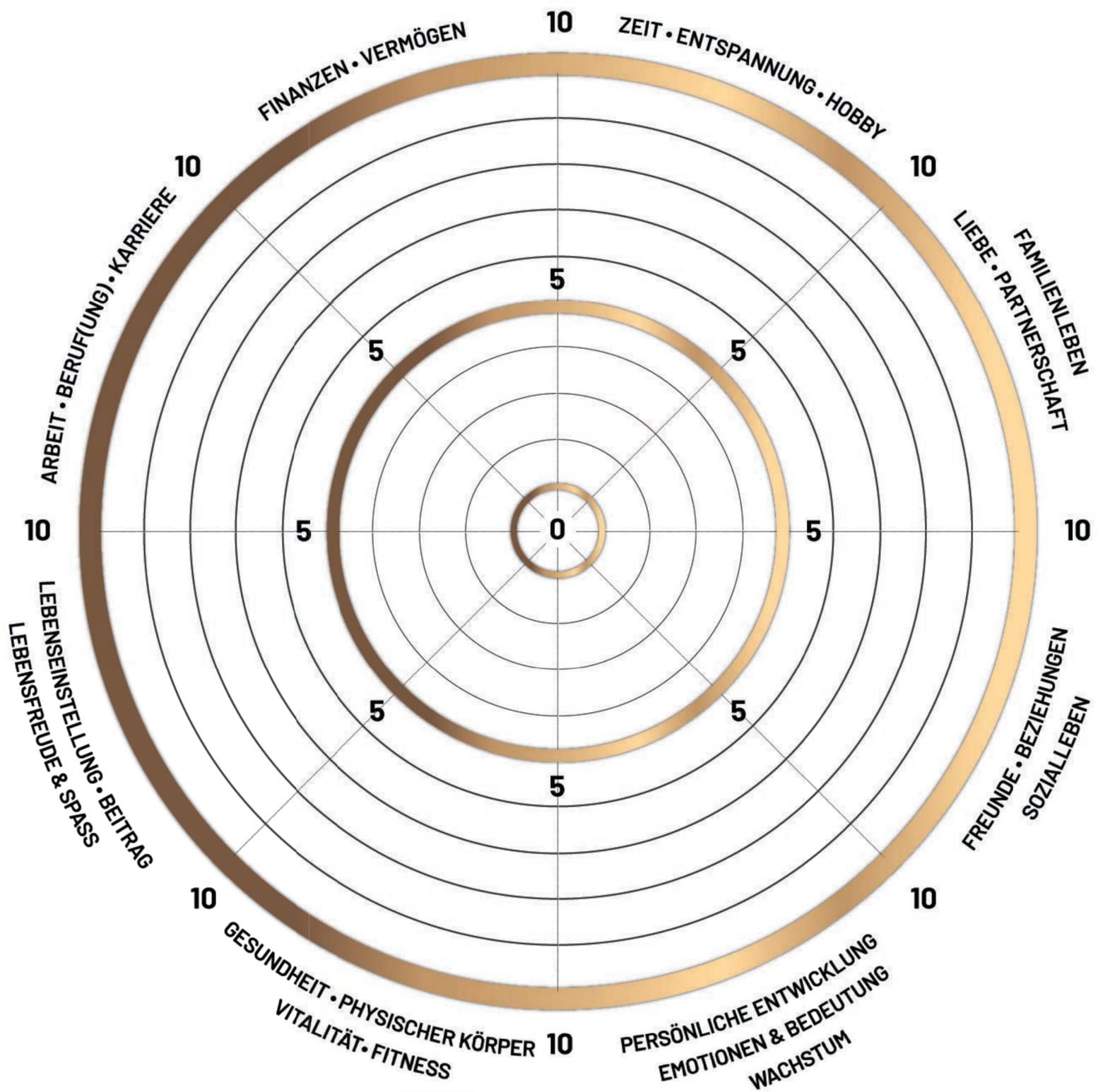


Beispiel



# Circle of Life

.....  
Name Datum





*Welche Erkenntnisse hast Du gerade bekommen ?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Welches Bild hast du gerade im Kopf ?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Läuft Dein Circle of Life rund ? Oder holpert es ein bisschen ?*

.....

.....

.....

.....

.....

Es ist **nicht wesentlich**, das **alle Lebensbereiche auf 10 stehen**,  
aber das Rad sollte zumindest **rund laufen**..

Wenn das **nicht der Fall ist**, dann **holpert das....** und **genau so holpert es auch in Deinem Leben ....**

**Aber das kannst Du jetzt ändern, der erste Schritt ist getan! Du hast das Bewusstsein, wo es klemmt,  
jetzt entwickelst Du dazu noch entsprechendes Verständnis und was es zu tun gilt.**

**Das erreichst Du**, indem Du jetzt **Lebensbereich für Lebensbereich** aufschreibst, **wo Du stehst**,  
**was Dein Idealzustand, Dein Ziel ist** und die **notwendigen Maßnahmen** diese zu erreichen.



### *Zeit - Entspannung - Hobby*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Zeit - Entspannung - Hobby*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Zeit - Entspannung - Hobby*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Familie - Liebe - Partnerschaft*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Familie - Liebe- Partnerschaft*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Familie - Liebe- Partnerschaft*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



 *Freunde - Beziehungen - Sozialleben*  
Notiere hier Deinen **IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 *Freunde - Beziehungen - Sozialleben*  
Notiere hier Deinen **IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 *Freunde - Beziehungen - Sozialleben*  
Notiere hier die notwendigen **MASSNAHMEN** zur Zielerreichung

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



 *Pers. Entwicklung - Emotionen - Wachstum*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 *Pers. Entwicklung - Emotionen - Wachstum*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 *Pers. Entwicklung - Emotionen - Wachstum*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Gesundheit – Vitalität – Fitness*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Gesundheit – Vitalität – Fitness*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Gesundheit – Vitalität – Fitness*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



♥ *Lebenseinstellung - Beitrag - Lebensfreude*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

♥ *Lebenseinstellung - Beitrag - Lebensfreude*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

♥ *Lebenseinstellung - Beitrag - Lebensfreude*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Arbeit - Beruf (ung)- Karriere*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Arbeit - Beruf (ung)- Karriere*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Arbeit - Beruf (ung)- Karriere*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Finanzen – Vermögen*

**Notiere hier Deinen IST - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Finanzen – Vermögen*

**Notiere hier Deinen IDEAL - ZUSTAND!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Finanzen – Vermögen*

**Notiere hier die notwendigen MASSNAHMEN zur Zielerreichung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Welche Erkenntnisse hast Du bekommen aus dem Circle of Life ?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Wo stehst Du mit Deinem somatischen Marker? Wie ist Deine Energie?*

Notiere Dir Deinen aktuellen Wert auf der Skala von 1-10 .... 1 ist miserabel, 10 ist hervorragend gut.

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Du hast Dich jetzt intensiv mit Deiner Situation und Deinen Lebensbereichen auseinandergesetzt -  
Herzlichen Glückwunsch dazu!**

**Du bist jetzt viel weiter** als die meisten Menschen da draussen.

Du hast **Dir Klarheit geschaffen** über Deine Situation **in Deinen Lebensbereichen** und **Bewusstsein geschaffen**, an welchen **Stellen es nun Veränderungen geben darf**.

Das ist der **1. Schritt im Veränderungsprozess** und jetzt **kann es losgehen**.

Du hast Dir ja oben schon **Maßnahmen überlegt**, wie Du **Deinem Ideal**,

**Deinem Leben mit mehr Lebensfreude und Leichtigkeit näher kommen kannst**.

**Ich freue mich, wenn Du das Ergebnis mit mir teilst per Mail** und mir auch berichtest,  
**wie es sich angefühlt hat dieses Circle of Life für Dich zu erarbeiten**.

**Du bist bereits auf einer Reise zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im Leben.**

Wenn Du **weitere Tipps und Tricks** von mir erfahren möchtest, oder **wir Dich auf Deiner Reise zu  
Dir selbst begleiten und unterstützen dürfen**, dann **melde Dich gerne bei mir**.

**Herzliche Grüße**

*Heiler Heiligt Frank Memminger*

**Deine Love Your Life Coaches**