Radfragen

Acht Fragenkarten, die ein ausgefülltes Lebensrad auswerten

Für Coaching, Seminar und Fortbildung – ohne dass jemand seine Zahlen zeigen muss

So setzt du das Material ein

Die Karten kommen ins Spiel, wenn das Rad ausgefüllt ist. Lege sie nacheinander auf den Tisch oder gib sie Paaren, die sich gegenseitig fragen. Die Zahlen bleiben bei der Person, die das Rad gemalt hat. Geteilt wird nur, was sie erzählen möchte, und am Ende der Schritt.

Inhalt

So nutzt du die Karten ..... Seite 2
Mein Rad ..... Seite 3
Das Rad lesen ..... Seite 4
Vom Rad zum Schritt ..... Seite 5

So nutzt du die Karten

Ein ausgefülltes Rad sagt erst einmal nichts. Die Karten bringen es in einer festen Reihenfolge zum Sprechen: Erst lesen, dann handeln.

1

Ausdrucken und schneiden

Seite 3 als Vorlage für alle ausdrucken, Seite 4 und 5 ausdrucken und an den gestrichelten Linien schneiden.

2

Erst lesen, dann handeln

Karten 1 bis 4 vor den Karten 5 bis 8. Wer zu früh plant, plant am Muster vorbei.

3

Im Paar fragen

Eine Person liest die Karte vor, die andere antwortet. Nach Karte 4 wird getauscht.

4

Mit einem Satz enden

Karte 8 schließt immer ab: Ein Bereich, ein Schritt, sieben Tage.

Merksatz

Die Zahlen bleiben bei den Teilnehmenden. Geteilt wird nur, was sie entschieden haben.

Mein Rad

Kopiervorlage zum Mitgeben. Bezugsrahmen: die letzten vier Wochen. Schraffieren Sie von der Mitte (0) bis zum Rand (10) und tragen Sie das Gewicht ein.

eigener Bereich _____

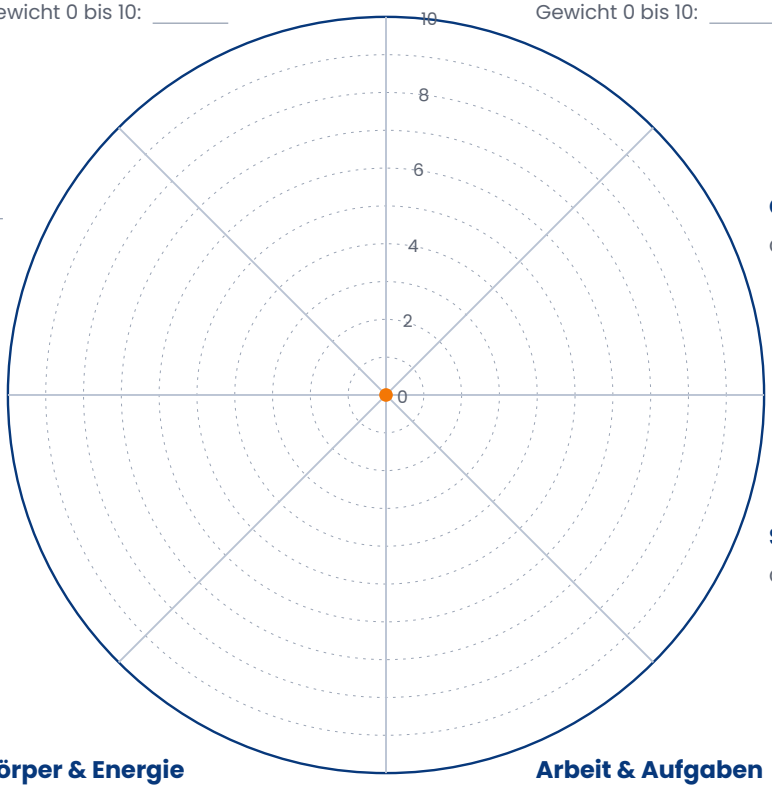
Gewicht 0 bis 10: _____

Nahe Beziehungen

Gewicht 0 bis 10: _____

eigener Bereich _____

Gewicht 0 bis 10: _____



Geld & Sicherheit

Gewicht 0 bis 10: _____

Erholung

Gewicht 0 bis 10: _____

Sinn & Werte

Gewicht 0 bis 10: _____

Körper & Energie

Gewicht 0 bis 10: _____

Arbeit & Aufgaben

Gewicht 0 bis 10: _____

Das Rad lesen

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Lesen

ERSTER BLICK

Bei welchem Segment ist Ihr Blick am längsten hängen geblieben – und warum gerade dort?

Karte 2 · Lesen

DARF NIEDRIG

Welcher Bereich darf in den nächsten Monaten niedrig bleiben, ohne dass Sie sich Sorgen machen?

Karte 3 · Lesen

LÜCKE

Wo liegen Zufriedenheit und Wichtigkeit am weitesten auseinander?

Karte 4 · Lesen

GEGENPROBE

Woran würde jemand, der Sie gut kennt, Ihre höchste Zahl erkennen?

Vom Rad zum Schritt

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 5 · Handeln

HEBEL

Welcher Bereich würde zwei andere mitziehen, wenn er einen Punkt steigt?

Karte 6 · Handeln

PLUS EINS

Was wäre anders, wenn dieser Bereich einen Punkt höher läge? Was würden Sie dann tun, was Sie jetzt nicht tun?

Karte 7 · Handeln

HINDERNIS

Was hält Sie in dieser Woche am ehesten von diesem Schritt ab – und was machen Sie dann?

Karte 8 · Schlusskarte

EIN SCHRITT

Mein Bereich: … Mein Schritt in den nächsten sieben Tagen: … Woran ich merke, dass ich ihn gegangen bin: …