

Lebensrad

Von Johann Stöger

Das Lebensrad ist ein hilfreiches Coaching-Tool, um mit dem Klienten nicht nur zu sitzen und miteinander zu reden, sondern Gesprächsinhalte zu visualisieren und weitere Wahrnehmungskanäle einzusetzen.

Kurzbeschreibung

Das Lebensrad dient in erster Linie zur persönlichen Standortbestimmung des Klienten hinsichtlich der wichtigsten Lebensfelder wie Beruf, Familie etc. Es kann sowohl in der Phase der Standortbestimmung und -analyse als auch der Lösungsfindung eingesetzt werden.

Anwendungsbereiche

Bestandsaufnahme der Work-Life-Balance des Klienten, um Ausgangspunkte für das Coaching zu erkennen und mögliche Zielsetzungen daraus abzuleiten.

Zielsetzung/Effekte

1. Einsatz als Visualisierungsmittel

*Ausführliche
Beschreibung*

Der Coach stellt dem Klienten an geeigneter Stelle des Coaching-Prozesses auf einem Blatt Papier (zeichnend oder bereits vorbereitet) das Lebensrad mit seinen einzelnen Lebensbereichen vor (s. Abb., S. 154).

Er bittet den Klienten, für seine momentane Situation diejenigen Segmente vom Mittelpunkt bis zum Rand auszufüllen, die in seinem Leben zu 100% erfüllt sind. Bei 50% soll er nur noch die Hälfte des Segments ausmalen, also bis zur Ziffer 5 oder 6. Ist der Bereich noch weniger ausgefüllt, rückt der Klient entsprechend näher zum Mittelpunkt. Dabei ermuntert der Coach seinen Klienten, bei seinen Überlegungen laut zu denken. Anschließend lädt er ihn dazu ein, sich kritisch mit dem Ergebnis auseinander zu setzen. Dabei können ergänzend offene, zirkuläre und hypothetische Fragen an den Klienten gestellt werden, wie „rund“ bzw. „unrund“ sein Lebensrad läuft, sowie Fragen, die ihm bei der Entscheidung helfen, wo er etwas verändern will.

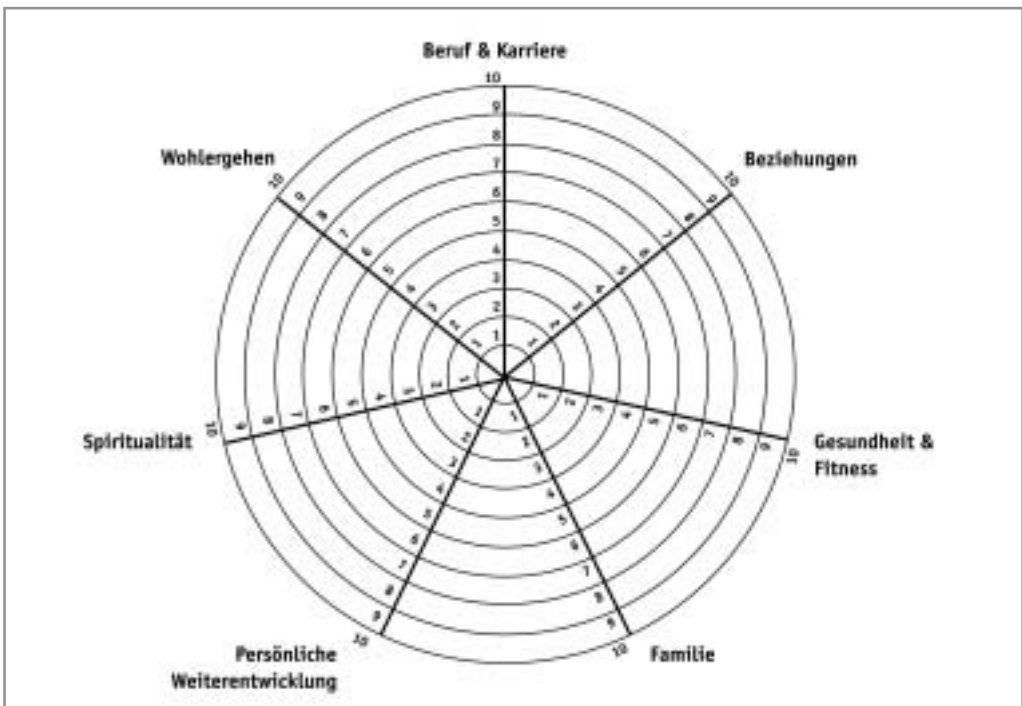
So hilft der Coach dem Klienten, sein Lebensrad abzurunden, und arbeitet mit ihm in den darunter liegenden Segmenten.

2. Kinästhetischer Einsatz des Tools

Eine mögliche Alternative ist, mit dem Lebensrad auf dem Boden zu arbeiten. Mit Kreppband werden die sieben Segmente gebildet und Namen der einzelnen Lebensbereiche in Form von Moderationskarten entsprechend auf dem Boden verteilt. Dies gibt den beiden die gute Gelegenheit, aufzustehen und sich zu bewegen (Methodenwechsel; Perspektivenwechsel). Und indem der Coach den Klienten dazu einlädt, körperlich in das gerade zu besprechende Feld hineinzutreten, verhilft er ihm außerdem zu einem noch höheren bzw. intensiveren Assoziationsniveau zum gegenwärtigen Thema.

3. Variation zum Lebensrad

Statt die sieben Lebensfelder vorzugeben, können diese oder ähnliche auch gemeinsam mit dem Klienten erarbeitet werden. Es müssen dabei nicht zwangsläufig sieben Bereiche werden, vielmehr kann die Zahl



der Felder frei variieren. Dies hängt davon ab, wie sich die Konstruktion des Lebensrades in den einzelnen Lebensaspekten durch den Klienten entwickelt.

Vertiefende bzw. spezielle Kenntnisse zum Einsatz dieses Tools sind nicht erforderlich.

*Voraussetzungen/
Kenntnisse*

Vor allem der kinästhetische Einsatz des Tools belebt den Coaching-Prozess, da der Klient körperlich aktiv wird (geht herum, bückt sich, kniet sich hin etc.) – was ganz nebenbei auch dem gegenseitigen Rapport dienlich ist.

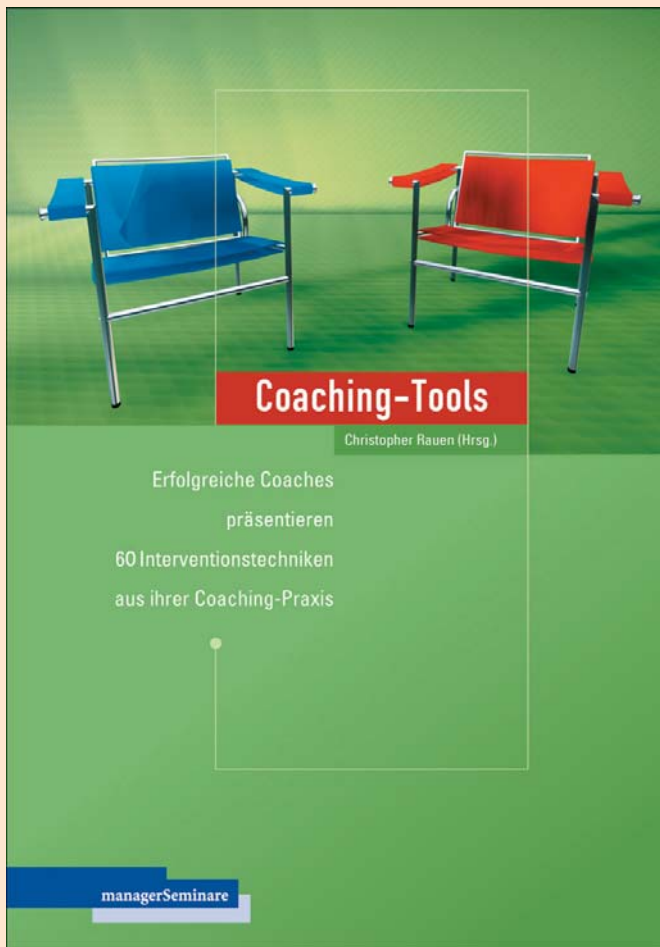
*Kommentar/
Erfahrungen*

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

Quellen

Benötigt wird ein Blanko-Ausdruck des Lebensrads, der mit einem Grafikprogramm erstellt ist. Alternativ können die Lebensbereiche auch auf Moderationskarten geschrieben und die Felder auf dem Boden mit Kreppband abgeklebt werden.

Technische Hinweise



Jetzt neu!

60 Coaching-Interventionstechniken

Namhaften Coaches des deutschsprachigen Raums beschreiben und kommentieren ihre bevorzugten Interventionstechniken. Die 60 ausgewählten Techniken stammen aus teilweise sehr unterschiedlichen Denkschulen.

Der Leser nimmt an einem breiten Spektrum an Profiwissen teil. Die Techniken sind folgenden Interventionsphasen zugeordnet: Kontakt, Zielklärung, Analyse, Veränderung und Zielerreichung.

► **Mehr Infos:**
www.managerseminare.de/tb/tb-5353

Christopher Rauen (Hrsg.)
Coaching-Tools
 2. Aufl. 05, 368 S., kt.
 ISBN 3-936075-18-2
 Ladenpreis: 49,90 EUR

Bestell-Nr.: tb-5353

Inhalt (Auszüge):

Aus Phase 2: Orientation (Inhaltliche Orientierung)

- Vertragsarbeit – Wie kommen wir zu einem gemeinsamen Arbeitsbündnis? - Von Dr. Friedrich Mautsch
- Das Mosaik-Modell der Kontraktformulierung - Von Prof. Dr. Jörg Fengler
- Beobachten des Beobachtens - Von Dr. Wilhelm Backhausen
- Symptom-Check - Von Christopher Rauen
- Die sozialisierende ICH-Sprache - Von Dr. Walter Spreckelmeyer und Markus Classen
- Zirkuläres Interview - Von Dr. Carsten Schäper
- Stabile Zonen - Von Dr. Roswita Königwieser
- Die fünf Säulen - Von Christopher Rauen
- Metaphorik - Von Marc Minor
- Sinnstiftende Hintergrundbilder professioneller Szenen - Von Dr. Bernd Schmid
- Systemisches Makro-Mikro-Coaching - Von Dr. Klaus-Peter Horn
- Das Coaching-Mandala - Von Claus-Dieter Hildenbrand & Prof. Dr. Markus Jüster
- Zielklärung als konstruktivistische Intervention - Von Anne M. Lang
- Stimmigkeits-Check - Von Björn Hübner
- Holistic-(Re)Balancing/ Work-Life-Balance - Von Claus-Dieter Hildenbrand
- Coaching mit Kennzahlen: 'Balanced Coaching' - Von Susanne Alwart

Mehr?
www.managerseminare.de/tb/tb-5353

online

Preise sind Ladenpreise inkl. MwSt., zzgl. Versand.	Bestell-Nr.	Titel	EUR
tb-5353	Buch: Coaching-Tools	49,90
tb-vp	aktuelles Verlagsprogramm	0,00

Firma

Name

Str., Hausnr.

PLZ, Ort

e-Mail

Unterschrift

Bestellung an:

managerSeminare
 Andrea Berscheid
 Endenicher Str. 282
 53121 Bonn
 Tel: 02 28 / 9 77 91-22
info@managerseminare.de

Fax: 0228/9 77 91-99