

Het levenswiel

Korte omschrijving

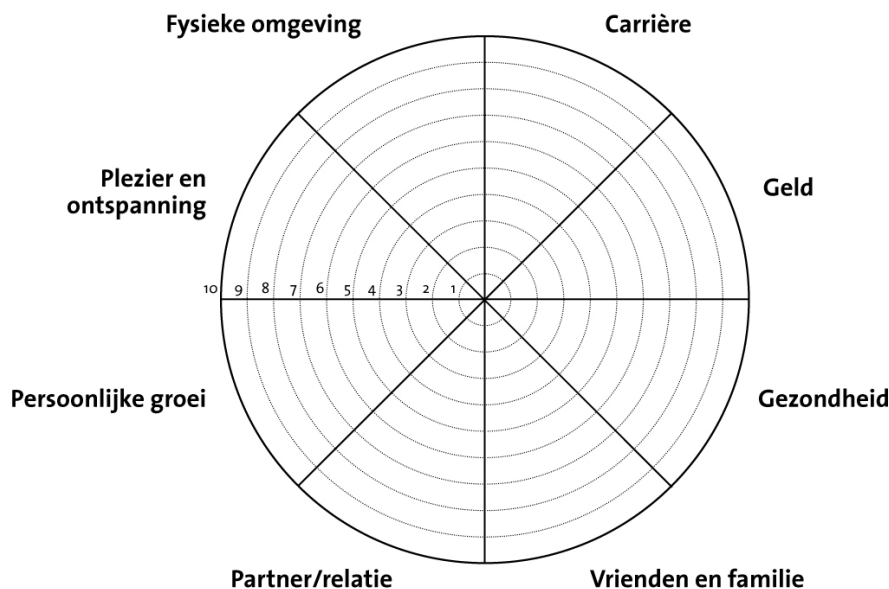
Het levenswiel is ontleend aan het 'Co-actief coachen', een coachingsmodel dat veel waarde hecht aan de relatie tussen coach en coachee. Co-actief coachen gaat uit van de kracht van de coachingsrelatie, niet zozeer de kracht van de coach.

Het levenswiel bestaat uit acht segmenten die samen een heel leven vertegenwoordigen. Door deze oefening meet jij je tevredenheid op deze gebieden op het moment dat jij deze oefening invult. De oefening levert geen beeld op van hoe het in het verleden was of van hoe jij wilt dat je leven er in de toekomst uitziet. Het is een momentopname.

Te gebruiken

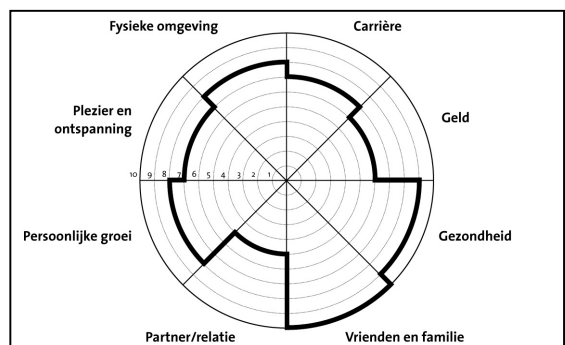
Om te meten hoe het met je gaat/in het leven staat op het moment dat je deze oefening doet.

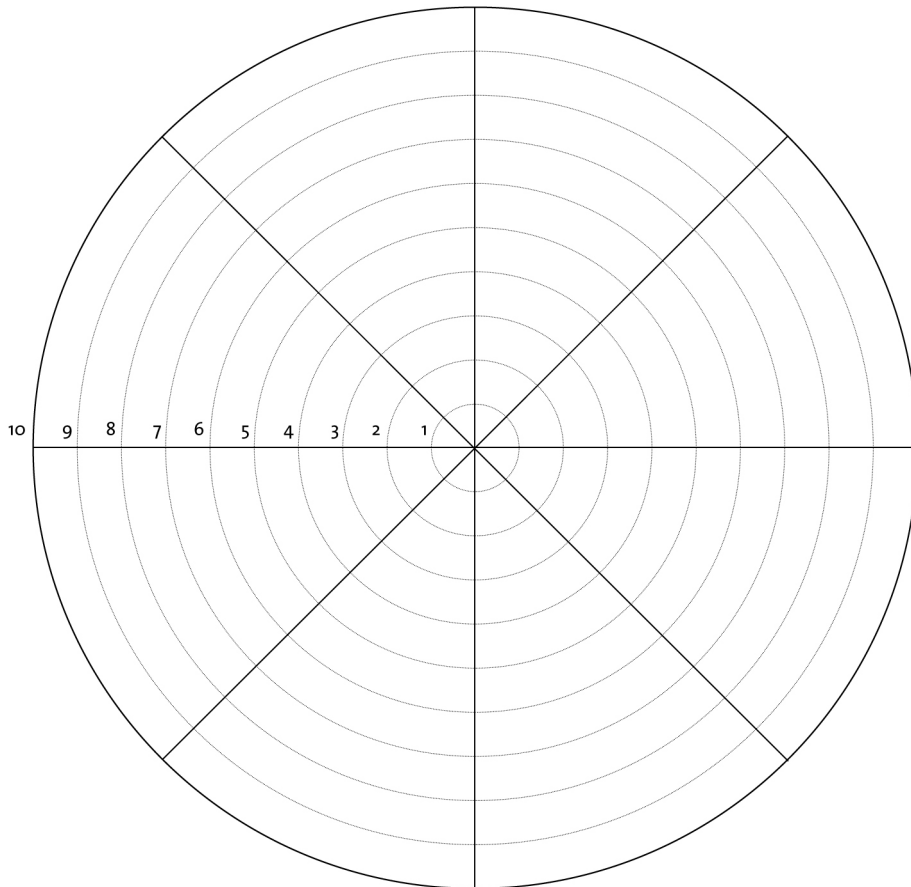
Zo ziet het eruit



Aanwijzingen:

- Geef voor elk segment aan hoe tevreden je bent door op de rechte lijnen een cijfer aan te kruisen. Daarbij staat het midden van het wiel voor 'zeer ontevreden' (0) en de buitenste rand voor 'zeer tevreden' (10).
- Voel je vrij de gebieden te veranderen als je er bijvoorbeeld één mist of niet bij jouw leven vindt passen.
- Je kunt ook het lege wiel op pagina 2, helemaal naar eigen smaak invullen als je dat beter past.
- Verbindt, nadat je ze allemaal gescoord hebt, de verschillende punten met elkaar (zie voorbeeld hiernaast). De nieuwe omtrek van de cirkel vormt je levenswiel. Hoe hobbelig zou je levensweg zijn als dit een echt wiel was? Laten we samen in het gesprek eens kijken naar de segmenten van je leven waarin je je tevredenheid zou kunnen verhogen en bedenken wat je daarvoor zou kunnen ondernemen.



Leeg wiel (in te vullen door coachee)

Bron: *Co-actief coachen Nieuwe vaardigheden voor professioneel en persoonlijk coachen, Thema Zaltbommel, 2010*

