

Kernwaarden

Levenswiel

Een levenswiel diagram a.d.h.v. jouw kernwaarden maken

Als je jouw waardenperspectief helder hebt kun je vervolgens jouw levensgebieden gaan onderzoeken. Om in één oogopslag overzicht te hebben over jouw levensgebieden en hoe het met ze gesteld is, kun je een levenswiel invullen. Een levenswiel is een cirkeldiagram van jouw belangrijkste levensgebieden. Elk segment vertegenwoordigt een levensgebied.

Je kunt daarbij o.a. denken aan de levensgebieden:

- liefde / romantische relatie
- relatie met jezelf, je gezin en/of familie
- ouderschap
- werk / carrière
- gezondheid
- spiritualiteit
- ontspanning en vrije tijd
- financiën
- persoonlijke ontwikkeling
- opleiding
- wonen/huisvesting

Hieronder vind je een voorbeeld van een leeg levenswiel.

Print het uit en schrijf jouw belangrijkste levensgebieden bovenaan elke "taartschijf".

Je kunt het op de volgende manieren verder invullen.

1. Geef om te beginnen per levensgebied een cijfer voor de belangrijkheid ervan voor jouw leven en levensgeluk. Schrijf dat cijfer boven de naam van het levensgebied.

Houdt daarbij aan 0=totaal niet belangrijk en 10 is super belangrijk.

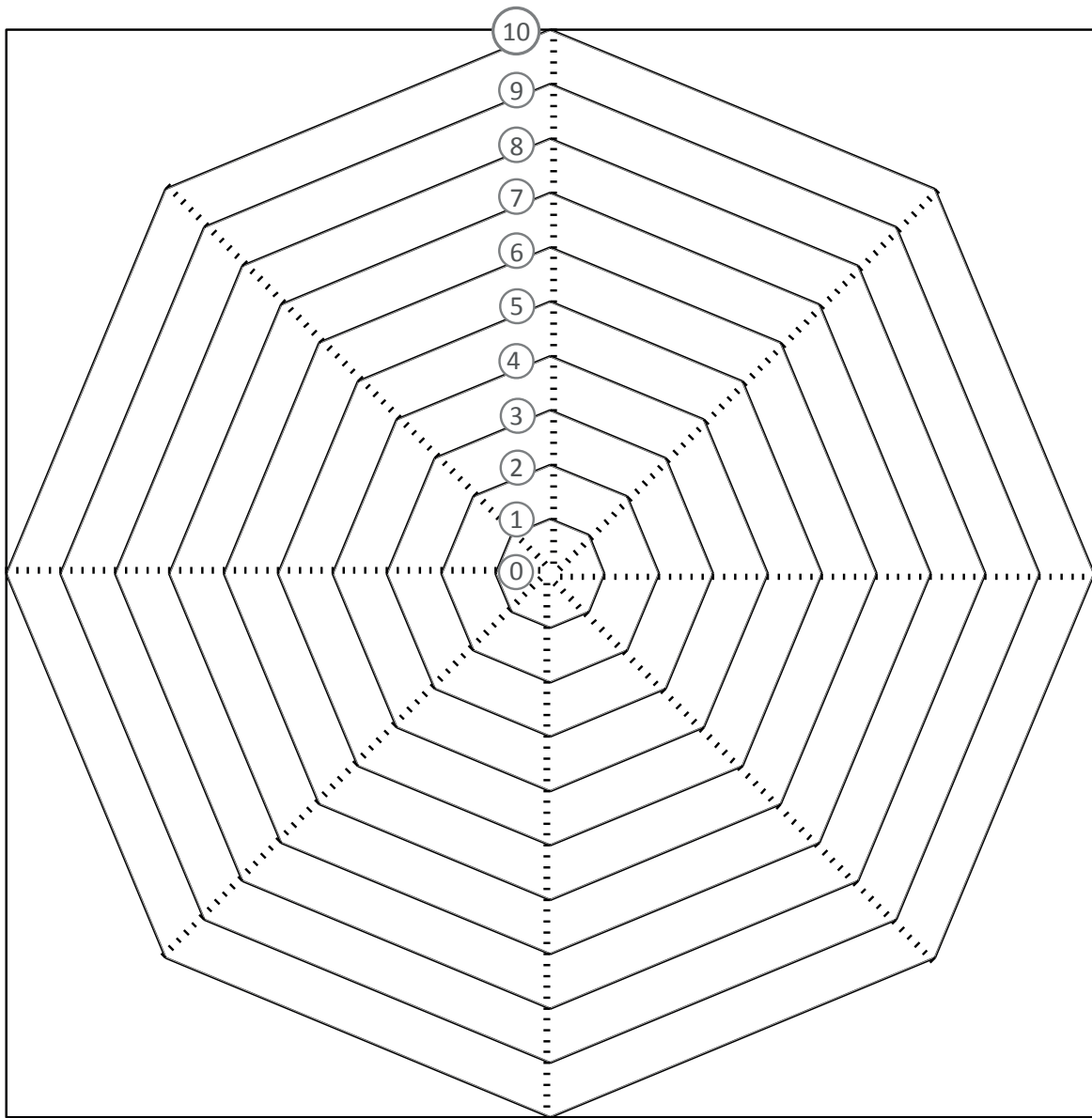
2. Daarnaast geef je per levensgebied een cijfer voor de mate waarin je tevreden bent over dat levensgebied. De mate waarin je voelt dat het lekker loopt. Schrijf dat cijfer naast de naam van het levensgebied. Hier geldt 0= heel slecht en 10=super goed.

3. Vervolgens kun je per levensgebied nagaan in welke mate jouw belangrijkste kernwaarden erin vertegenwoordigd zijn. Je zou aan elke kernwaarde een kleur kunnen toekennen en de mate waarin die kernwaarde per levensgebied vertegenwoordigd is inkleuren in het levenswiel. Zet daarvoor een stip op de juiste hoogte in het levensgebied en verbind alle stippen van dezelfde kleur met elkaar. Op die manier krijg je per kleur te zien hoe de verdeling op jouw levenswiel is.

Je kunt nu in één oogopslag zien hoe het gesteld is met de vertegenwoordiging en de balans van jouw kernwaarden binnen jouw belangrijkste levensgebieden. Hieruit kun je gemakkelijk opmaken welke levensgebieden lekker lopen en welke jouw aandacht nodig hebben. Ook zie je direct waar het in zo'n levensgebied aan schort. Dat zijn namelijk de kernwaardes die het minst vertegenwoordigd zijn.

Bepaal dan met welk levensgebied je als eerste aan de slag zou willen gaan. Bedenkt bijvoorbeeld van welk levensgebied je het meeste profijt zou hebben als daar verbetering in komt en maak daar een actieplan op.

Levenswiel



	Kernwaarde	Kleur
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		