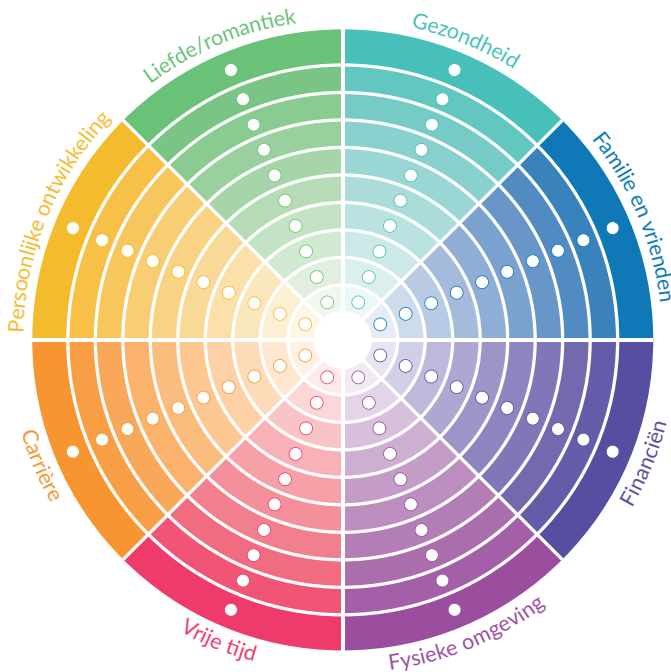


Bijlage 4. Werkblad Het levenswiel

Het doel van deze oefening is om in kaart te brengen hoe je ervoor staat op verschillende gebieden in je leven. Je geeft eerst aan elk levensgebied een cijfer door in elk gebied een bolletje aan te kruisen: 1 is de laagste score (bolletjes in het midden van de cirkel) en 10 de hoogste score (bolletjes aan de buitenrand van de cirkel). Verbind deze bolletjes dan met elkaar. Door de bolletjes met elkaar te verbinden, breng je de verschillen tussen de gebieden in beeld en kun je ze in één oogopslag zien.

Daarna neem je de cijfers over op het tweede blad in de hokjes naast elk levensgebied. Hier geef je vervolgens per levensgebied aan waar je tevreden en minder tevreden over bent. Op basis van deze inzichten kun je in de toekomst andere keuzes gaan maken.



- **Gezondheid.** Jouw mentale en fysieke gezondheid (rust in je hoofd, vitaliteit, energie, eet- en slaappatroon)
- **Familie en vrienden.** Jouw sociale contacten (je gezin, familie, vrienden, kennissen)
- **Financiën.** De status van je financiële situatie (is deze toereikend, zijn er zorgen)
- **Fysieke omgeving.** De omgeving waarin je woont en beweegt (voelt deze vertrouwd en veilig, is deze naar tevredenheid)
- **Vrije tijd.** Tijd voor jezelf en leuke dingen doen (voldoende ontspanning, hobby's)
- **Carrière.** Werk en loopbaanontwikkeling (daagt deze uit, heb je plezier erin?)
- **Persoonlijke ontwikkeling.** Persoonlijke groei (maak je passende keuzes, maak je ontwikkeling door, leer je bij?)
- **Liefde/romantiek.** Jouw contact met je partner of op romantisch gebied (geborgenheid, seks, intimiteit)

Het levenswiel

Gezondheid ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Familie en vrienden ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Financiën ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Fysieke omgeving ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Vrije tijd ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Carrière ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Persoonlijke ontwikkeling ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....

Liefde/romantiek ⋮

+
.....
.....

-
.....
.....