



WIEL VAN HET LEVEN

In het leven draait alles om balans. Je kunt heel hard werken aan je carrière, maar daarbij totaal voorbijgaan aan de momenten van ontspanningen en plezier. Of je kunt zo gefocust zijn met je gezondheid en persoonlijke groei dat je minder tijd vrijmaakt voor (diepgaande) interactie met anderen. Het gevolg is dat je op de vlakken waar je hoog op scoort, uiteindelijk afname kan ervaren. Je hebt de andere elementen namelijk ook nodig. Om hard te kunnen werken is ruimte voor ontspanning ónmisbaar en jouw fysieke en mentale gezondheid kan negatief beïnvloed worden door het ontbreken van sociale verbinding.

Met deze opdracht, bekend als 'Wheel of life' kun je de balans in jouw leven beoordelen en vervolgens bekijken op welke vlakken je deze kan verbeteren. Het concept achter het 'Wheel of Life' is namelijk dat 'het wiel' pas echt goed kan draaien, wanneer we de verschillende aspecten van het leven aandacht geven. Op deze manier ervaar je een stevig en gefundeerd gevoel van welzijn en tevredenheid.

Benodigheden: Pen en papier, of print deze opdracht uit.

Stap 1: Evalueer jouw levensaspecten

Bekijk de aspecten van het levenswiel (zie figuur 1.1). Geef vervolgens elk aspect een score van 1 tot 10 op basis van jouw tevredenheid of prestaties. Een score van 1 geeft aan dat er veel ruimte is voor verbetering, terwijl een score van 10 aangeeft dat je zeer tevreden of succesvol bent op dat gebied.

Teken deze scores in het levenswiel. De scores lopen van binnen naar buiten toe. Het cijfer 1 is het eerste punt vanaf de kern en het cijfer 10 zit op de buitenste punt. Verbind vervolgens met een lijn de scores met elkaar. (Zie het voorbeeld van figuur 1.2)

VORM VAN HET WIEL

Door de scores met een lijn te verbinden, geef je jouw levenswiel vorm. Je kunt met één oogopslag zien op welke gebieden je hoog of laag scoort. Hoe evenwichtiger je met de verschillende vlakken bezig bent, hoe ronder en groter jouw cirkel zal zijn.

Stap 2: Bepaal jouw ideale score

Kijk nog eens naar de verschillende aspecten van het wiel. Op welke punten scoor je hoger dan gemiddeld en op welke punten lager? Wat zouden jouw ideale scores zijn? Van welke groei word je blij? Teken deze scores met een andere kleur in het wiel. Je krijgt dus 2 verschillende figuren te zien. (Zie het voorbeeld van figuur 1.3)

Stap 3: Reflecteer jouw verlangens

Bekijk de vormen van jouw huidige levenswiel en jouw gewenste levenswiel. Waar zit de meeste ruimte voor verbetering? Welke aspecten in jouw leven hebben meer aandacht nodig om te leven volgens jouw verlangens? Kies de drie belangrijkste vlakken uit om deze verder te specificeren.

Stap 4: Maak concrete doelen

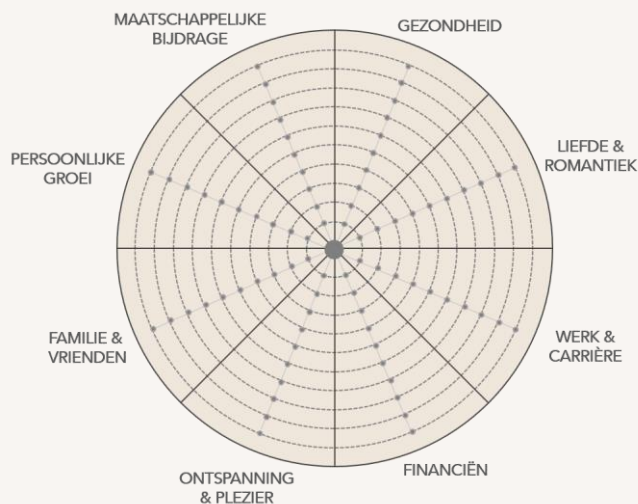
Stel specifieke actiestappen op die je kunt nemen om dichterbij die ideale scores te komen. Bijvoorbeeld, als je streeft naar een 8 op het gebied van carrière, kunnen je actiestappen zijn: nieuwe vaardigheden ontwikkelen, een mentor zoeken, of netwerken in je vakgebied. Wees zo concreet mogelijk en bepaal bijvoorbeeld ook welke stappen je op welk moment zult nemen en zet ze in je agenda. Misschien vind je het fijn om per kwartaal meetbare doelen op te stellen, zodat je na een jaar jouw gewenste score bereikt hebt.

Reflectie

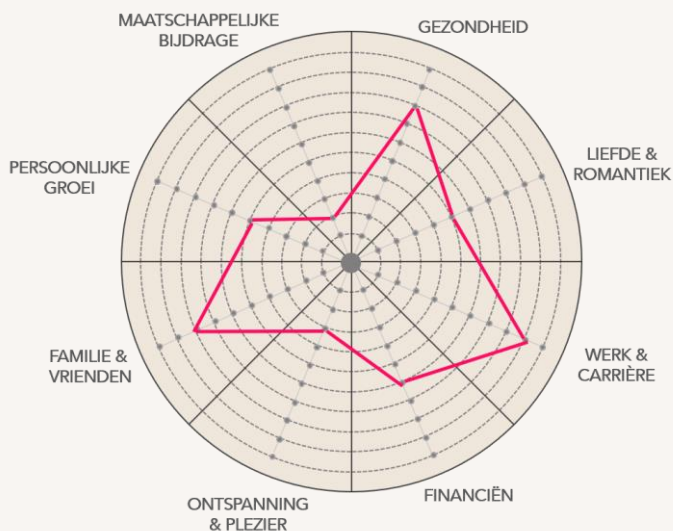
Het doel van het 'Wheel of Life' is tweeledig. Ten eerste helpt het je om bewust te worden van de verschillende aspecten van het leven en te bepalen waar je tevreden of ontevreden over bent. Ten tweede stimuleert het je om doelen te stellen en actiestappen te ondernemen om jouw tevredenheid en prestaties op de verschillende levensgebieden te verbeteren. Blijf regelmatig je voortgang op de verschillende aspecten van je leven evalueren. Pas indien nodig je actiestappen en doelen aan.



Figuur 1.1 het levenswiel



Figuur 1.2 huidige levenswiel



Figuur 1.3 gewenste levenswiel

