# Mein Zeit-Rad für Privates

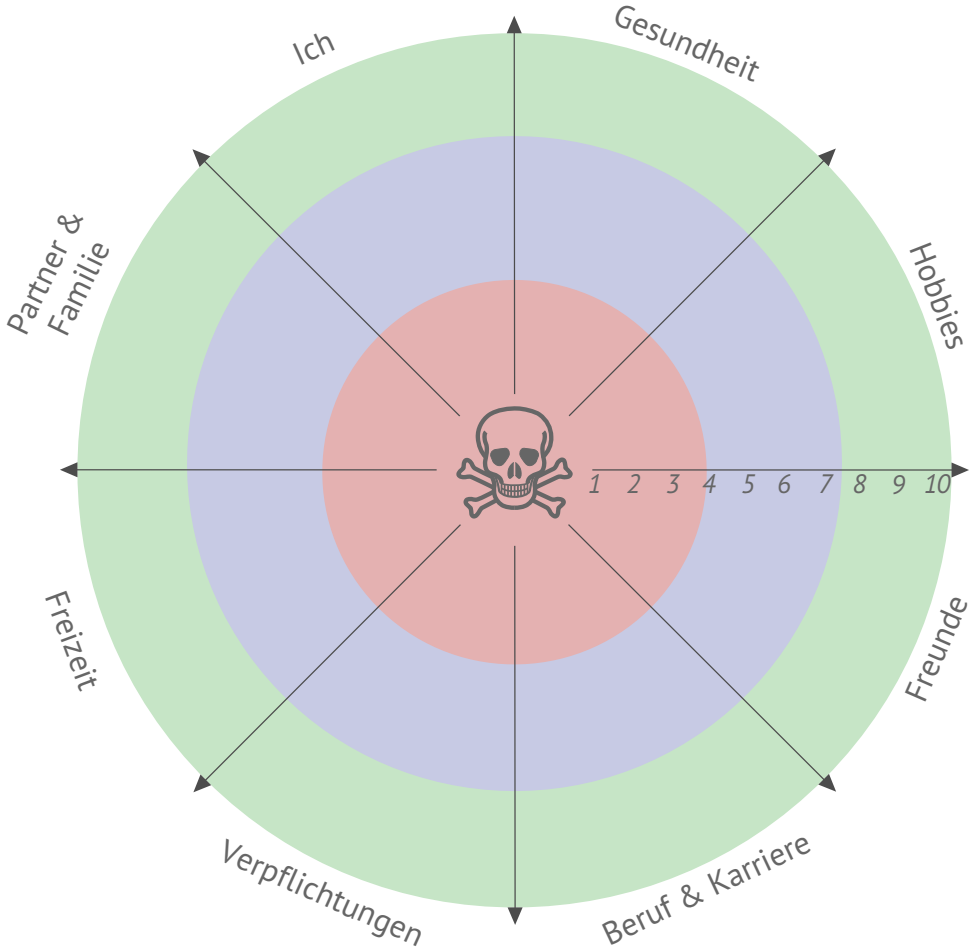
Name:

Datum:

**Hältst du Balance in deinem Alltag?**

Sei dir deiner Situation bewusst, denn Bewußtheit ist der erste Schritt zur Veränderung.
Dabei hilft dir unser Zeit-Rad. Fülle die 8 Bereiche nach deinem Gefühl spontan aus.

*Wie denkst du über deinen Zeitaufwand für den jeweiligen Bereich?*




Gut | Zufrieden | Kritisch

**Reflektiere deine aktuelle Situation dann anhand folgender Fragen:**

- In welchen Bereichen möchte ich Änderungen herbeiführen?
- Wie möchte ich diese Änderungen herbeiführen? Was sind meine konkreten Schritte?

© 2020 Ralf R. Strupat