



Levenswiel

The Wheel of Life®, ook bekend als het Levenswiel, laat zien hoe men balans in het leven kan brengen en geluk en succes kan creëren. Het stamt van oorsprong uit het Tibetaans Boeddhisme en richt zich op acht onderdelen, die ook wel de geluksfactoren binnen het menselijk leven worden genoemd. Het levenswiel mag echter niet met de Tibetaanse versie verward worden, dat zich meer richt op het bewustzijn van de persoonlijke mentale toestand.

Het levenswiel wordt vaak gebruikt en ingezet als middel voor coaching en/of het stellen van doelen. In the Wheel of Life® is het de bedoeling om te identificeren hoe een individu z'n tijd doorbrengt en hoe tevreden deze persoon is over de verschillende onderdelen en gebieden die het leven te bieden heeft. Het creëert een vorm van zelfreflectie, waarin men in staat is (nog) meer uit het leven te halen.

Onderverdeling Wheel of Life

Het Wheel of Life bestaat uit een cirkel, met hierin taartpunten verdeeld, die verschillende categorieën vertegenwoordigen die voor de mens van belang zijn. De meest gangbare onderverdelingen zijn:

1. Carrière (business & career)
2. Geld (finance)
3. Gezondheid (health)
4. Familie & Vrienden (family & friends)
5. Partner/relatie (romance)
6. Persoonlijke Groei (personal development)
7. Ontspanning & Plezier (fun & recreation)
8. Fysieke Omgeving / Maatschappelijke bijdrage (contribution)

Hoe werkt het

Elke taartpunt van het Wheel of Life vertegenwoordigt een categorie. Aan elk van zo'n taartpunt kan men een waarde toekennen van 1 (zeer slecht) tot en met 10 (zeer goed).

De waarde 1 ligt het dichtst bij het middelpunt van de cirkel en de waarde 10 ligt aan de rand van de cirkel. Na het invullen ontstaat er een soort spinnenweb en is in één oogopslag te zien, welke categorieën minder scoren en wat de levenstevredenheid van dat moment is.

1. Werk & Carrière (business & career)

In hoeverre is men tevreden over zijn baan, is het de baan die men voor ogen had of wil men liever een andere carrière nastreven? Levert het werk geluk en bevrediging op? Verdient het werk voldoende voor levensonderhoud? Enzovoorts.

2. Geld/Financiën (finance)

Zijn alle inkomen genoeg om aan alle basisbehoeften en andere behoeften te voldoen? Is men niet afhankelijk van leningen? Heeft men geen schulden? Is geld het enige dat men gelukkig maakt? Enzovoorts.

3. Gezondheid (health)

Hoe fysiek en mentaal gezond is men? Hoe voelt men zich? Is men tevreden over uiterlijk en gewicht? Kampt men met lichamelijke ongemakken? In hoeverre is men met sport bezig? Enzovoorts.

4. Familie & Vrienden (family & friends)

Zijn vrienden ondersteunend, onvoorwaardelijk en te vertrouwen? Kan men op vriendschappen bouwen en altijd bij hen aankloppen? In hoeverre brengt men met familie en/of vrienden vrije tijd door? Enzovoorts.

5. Partner/Relatie (romance)

Heeft men geluk in de liefde gevonden? Heeft men een nieuw partner of een vaste partner op wie men kan bouwen? Enzovoorts.

6. Persoonlijke Groei (personal development)

Hoe gaat men om met persoonlijke groei? Staat men open voor nieuwe ervaringen en wil men leren? Is men spiritueel verbonden met zowel de innerlijke als uiterlijke wereld? Enzovoorts.

7. Ontspanning & Plezier (fun & recreation)

Geniet men van het leven? Oefent men hobby's uit of is men bezig met sport? Hoe gaat men met vrije tijd om? Enzovoorts.

8. Fysieke Omgeving / Maatschappelijke bijdrage (contribution)

Helpt men anderen? Doet men aan vrijwilligerswerk? In hoeverre is men actief bij (sport)clubs, in de buurt of als ondersteuning voor familie (mantelzorg)?

Stap 3. Reflectie

De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Waarom gaf men zichzelf zo'n lage score op de betreffende categorie?
- Wat is de ideale score voor elke categorie?
- Welke score wil men behalen na een maand, na 3 maanden, na 6 maanden en na een jaar?
- Welke categorieën scoren minder?
- Welke categorieën zijn van individueel belang om balans te vinden?

Het ingevulde Wheel of Life / levenswiel is een individueel uitgangspunt en kan grimmig of evenwichtig van uiterlijk zijn. Het vertelt iets over hoe efficiënt en effectief iemand in het leven is. Natuurlijk is het gemakkelijk dat men buitengewoon tevreden is over 1 categorie, maar wat moet er bij de andere categorieën gebeuren?

Als men bijvoorbeeld alle tijd en energie besteedt aan carrière, heeft dat ongetwijfeld ook een positieve uitwerking op de financiën. Maar in hoeverre is men dan tevreden over relaties met vrienden en familie?

Wat voor gevolg heeft dit voor gezondheid, welzijn en ontspanning?

Juist door naar alle facetten te kijken en ervoor te zorgen dat ze alle met elkaar in verbinding staan, kan de balans in het leven gevonden worden.

De sleutel is om het evenwicht te vinden; dat is precies waar het levenswiel over gaat. Het laat mensen zien waar zij op dit moment in het leven staan en dwingt hen vooruit te denken en grenzen op te zoeken, waardoor het wiel zich uitbreidt en kan groeien.

Actie!

Op basis van de eerdere stappen, kan het levenswiel in beweging worden gezet. Het visueel beeld van het ingevulde Wheel of Life geeft direct aan waar de nodige stappen genomen moeten worden. Men kan zich nu afvragen welk specifieke acties nodig zijn om een categorie te verbeteren.

Door het ingevulde Wheel of Life dagelijks te bekijken, wordt het gemakkelijker om daadwerkelijk aan verbeteringen te werken. Op die manier kan men zijn eigen vooruitgang volgen. Doorgaans duurt het een half jaar tot een jaar dat het lukt om categorieën naar een acceptabel tevredenheidsniveau te brengen, maar daar is wel doorzettingskracht voor nodig.

