

Bijlage: Levenswiel

Als het leven druk is, of al je energie is gericht op een speciaal project, is het maar al te gemakkelijk om uit balans te raken en niet genoeg aandacht te schenken aan belangrijke aspecten van je leven. Hoewel je drive en focus nodig hebt om dingen voor elkaar te krijgen, kan een te veel daarvan leiden tot frustratie en intense stress. Om dit te voorkomen, kan een helikopterview op je leven helpen.

Dit model helpt je om even uit te zoomen. Het wordt het ‘Levenswiel’ genoemd, omdat elk gebied van je leven in een cirkel op de kaart is aangegeven zoals de spaak van een wiel. Het helpt je om alle gebieden van je leven een voor een te bekijken en te beoordelen of ze in balans zijn. Het geeft je een visuele weergave van hoe je balans er momenteel uitziet, vergeleken met hoe je het idealiter wilt hebben.

1. Brainstorm over jouw belangrijke levensgebieden

Begin met brainstormen over de zes tot acht onderdelen van je leven die voor jou op dit moment belangrijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan:

- De rollen die je in het leven speelt, bijvoorbeeld: manager, collega, teamlid, sporter, vrijwilliger, vader, moeder, zoon, dochter, zus, broer, partner of vriend.
- Levensgebieden die voor jou belangrijk zijn, bijvoorbeeld: artistieke expressie, positieve houding, carrière, leren, persoonlijke groei, familie, vrienden, financiële vrijheid, fysieke uitdaging, plezier, spiritualiteit, bestuurlijk bijdragen.
- Andere gebieden kunnen bijvoorbeeld zijn: veiligheid, service, leiderschap, integriteit, prestatie of bijdragen aan de gemeenschap.

Jouw eigen combinatie van deze (verschillende) gebieden, geeft een overzicht van de dingen die voor jou op dit moment prioriteit in je leven hebben.

2. Schrijf ze op het wiel

Schrijf deze gebieden op het diagram, één op elke spaak van het levenswiel. Een ingevuld en leeg voorbeeld tref je hieronder. Je kunt deze ook downloaden op: www.gezondruziemaken.nl

3. Beoordeel elk gebied

Het idee is dat je gelukkig en voldaan zult zijn als je voor elk van de benoemde gebieden de juiste balans van aandacht kunt vinden. Verschillende gebieden van je leven

hebben op verschillende momenten ook weer verschillende niveaus van aandacht nodig. Het wiel blijft dus veranderen met de tijd.

De volgende stap is om te beoordelen hoeveel aandacht je momenteel aan elk gebied besteedt. Noteer op een apart blaadje van 0 (laag) tot 10 (hoog) hoeveel aandacht je aan elk gekozen gebied van jouw leven besteedt.

Teken nu de scores in op de betreffende spaak van je levenswiel.

4. Verbind de scores

Verbind nu de scores rond de cirkel. Oogt en voelt je levenswiel gebalanceerd?

5. Wat is jouw ideale niveau?

Denk eens na over het ideale niveau op elk gebied van jouw leven. Een gebalanceerd leven betekent niet dat je op elk levensgebied een vijf plaatst. Sommige gebieden hebben meer aandacht en focus nodig dan andere. Het is onvermijdelijk dat je keuzes moet maken, omdat tijd en energie niet onbeperkt beschikbaar zijn.

De vraag is dus: wat is het ideale aandachtsniveau voor elke spaak? Zet met verschillende kleuren jouw ideale scores in het levenswiel.

6. Onderneem actie

Nu heb je een visuele weergave van je huidige en ideale levensbalans. Wat zijn de verschillen? Dit zijn de gebieden van jouw leven die aandacht nodig hebben. Let op, er zijn vrijwel zeker gebieden die niet zoveel aandacht krijgen als jij zou willen. Er kunnen ook gebieden zijn waarvoor je meer moeite doet dan je idealiter zou willen. Deze laatste gebieden putten jouw energie en enthousiasme uit, je zou ze beter voor een ander gebied kunnen inzetten.

Als je eenmaal de gebieden hebt geïdentificeerd die aandacht nodig hebben, is het tijd om de acties te plannen om te werken aan het herstellen van de balans.

- Te beginnen met de verwaarloosde gebieden:
Schrijf op welke dingen je kunt doen om weer in balans te komen.
- De gebieden die momenteel te veel van jouw energie en tijd krijgen:
Schrijf op waarmee je kunt stoppen, wat je prioriteit kunt geven of misschien kunt delegeren?

Optioneel:

Vraag iemand die jou goed kent om de gebieden voor jou in te vullen. Het kan soms nuttig zijn om een externe blik te krijgen op de balans in je leven.

