

Wheel of Life das Zufriedenheitsbarometer

Wie zufrieden sind Sie in Ihrem derzeitigen Job und mit Ihrer aktuellen Arbeitssituation? Finden Sie es heraus mit dem bekannten Wheel of Life. Es ist ganz einfach: Das Wheel of Life, übersetzt bedeutet es »Lebensrad«, hat acht Speichen. Sie können sich hier fragen: wie rund läuft Ihr Arbeitsleben? Es gibt einen schnellen Überblick über Ihre Gesamtsituation. In der Abbildung sehen Sie bereits mögliche Kriterien: Führungskraft, Kollegen, eigene Position etcetera. Das soll aber nur ein Vorschlag sein. Selbstverständlich können Sie andere Begriffe eintragen, wie zum Beispiel

- Arbeitspensum
- Gehalt
- Wertschätzung
- Durchsetzungsfähigkeit
- Informationspolitik
- Belastbarkeit
- Konfliktbereitschaft
- Spaß
- Gehalt
- Erfolg
- Sinn
- Work-Life-Balance
- Eigenständigkeit
- Ankerkennung
- Wertschätzung
- Job
- Freizeit
- Gesundheit
- Persönliches Wachstum
- Ort wo ich lebe
- Partnerschaft
- Soziale Kontakte
- Finanzen

Hier können Sie sehr kreativ werden und alle Begriffe mal durchprobieren, die Ihnen wichtig sind. So bekommen Sie eine erste Einschätzung, wie zufrieden Sie mit konkreten Umständen sind.

Anleitung:

Ihre erste Aufgabe ist es also, die für Sie wichtigsten acht Kriterien in puncto Job und Arbeitsplatz in Ihrem persönlichen Wheel of Life festzulegen und einzutragen. Als Nächstes denken Sie über Ihren aktuellen Zufriedenheitsgrad in diesen Bereichen nach und bewerten diesen auf einer Skala von 1 bis 5 (0 = sehr unzufrieden, 5 = sehr zufrieden). Stellen Sie sich zu jedem einzelnen Punkt immer folgende Frage: „Wie zufrieden bin ich aktuell z.B. mit meinem Fahrtweg?“ Oder „Wie zufrieden bin ich mit meiner Führungskraft?“ Und dann setzen Sie – ohne lange zu überlegen - im Wheel of Life ein Kreuz an die entsprechende Stelle.

Kommen wir jetzt zur Soll-Situation!

Im nächsten Schritt zeichnen Sie ein, wie Ihre Idealvorstellung in der jeweiligen Kategorie aussieht (siehe Abbildung 2). Vergleichen Sie nun, inwieweit Ihre Ist-Situation von Ihrer Wunschvorstellung abweicht. Gibt es irgendwo eine große Diskrepanz? Zeichnen Sie diese ein. So können Sie genau feststellen, wie viel Aufwand es ist, bis Sie wirklich zufrieden sind und wie weit die Realität von den Wunschvorstellungen abweicht.

Mit dem Wheel of Life können Sie sich vor Augen führen, in welchen Bereichen Ihr Arbeitsleben bereits Ihren Vorstellungen entspricht und wo es noch Verbesserungspotenzial beziehungsweise dringenden Handlungsbedarf gibt.

Identifizieren Sie also zunächst, wo Ihre persönlichen Prioritäten liegen – und dann geht es darum, Ihre Wunschvorstellungen in die Tat umzusetzen. Ob und wie das mit Ihrem aktuellen „Tanzpartner“ gelingen kann oder ob Sie sich besser einen neuen suchen sollten, wird sich noch herausstellen.

Dieses Tool funktioniert auf vielen Ebenen und bei verschiedenen Lebensthemen. Das Ziel ist jedoch nicht, dass das Rad komplett rund wird. Jeder hat seine eigenen Prioritäten, so dass am Ende auch ein „Eierrad“ dabei rauskommen kann. Wichtig ist ausschließlich die Diskrepanz zwischen den einzelnen Ist- und Soll-Punkten pro Kategorie, an denen dann weiterführend gearbeitet werden kann.

