

Mehr Klarheit durch Selbstreflexion



# “UND JETZT?”

Dein Lebensrad für die zweite  
Lebenshälfte

Arbeitsheft zur  
Selbstreflexion und  
Standortbestimmung

Annegret El-Kurd

# Impressum & Hinweise

UND JETZT? – Mehr Klarheit für die zweite Lebenshälfte

Autorin und Herausgeberin: Annegret El-Kurd

71397 Leutenbach

Telefon: 0172 6792280

E-Mail: [info@deinlebensrad.online](mailto:info@deinlebensrad.online)

Website: [www.deinlebensrad.online](http://www.deinlebensrad.online)

© 2026 Annegret El-Kurd. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist für die persönliche Nutzung bestimmt. Die Inhalte dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

## Hinweis zur Nutzung

Dieses Arbeitsbuch dient der Selbstreflexion und persönlichen Orientierung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder sonstige fachliche Beratung. Die Bearbeitung der Übungen erfolgt eigenverantwortlich. Wenn eine Übung starke Belastungen auslöst, unterbrich sie und wende dich bei Bedarf an eine geeignete Fachperson.

Ausgabe: Oktober 2026



# Willkommen

Die zweite Lebenshälfte ist kein fertiger Plan. Sie ist eine Einladung, neu hinzuschauen.

Vielleicht ist vieles in deinem Leben gut – und trotzdem spürst du, dass sich etwas verändern möchte. Vielleicht sind Rollen, Gewohnheiten oder Erwartungen, die lange getragen haben, heute nicht mehr passend. Oder du möchtest bewusster entscheiden, wie die kommenden Jahre aussehen sollen.

Dieses Arbeitsbuch lädt dich ein, innezuhalten und dir selbst zuzuhören. Nicht mit dem Anspruch, sofort alle Antworten zu kennen, sondern mit der Bereitschaft, deine aktuelle Situation wahrzunehmen, Wünsche ernst zu nehmen und eine Richtung zu entwickeln.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Schreibe spontan und ehrlich. Eine Erkenntnis oder ein kleiner Schritt kann bereits viel in Bewegung bringen.

## So arbeitest du mit diesem Buch

Plane möglichst ungestörte Zeit ein. Du kannst die Übungen an einem Stück bearbeiten oder auf mehrere Tage verteilen. Wenn eine Frage dich besonders berührt, bleibe dort länger. Wenn heute noch keine Antwort kommt, darf auch das sein.

Der Weg besteht aus vier Schritten: deinen Standort bestimmen, Wünsche erkennen, ein Zukunftsbild entwickeln und einen konkreten 7-Tage-Schritt festlegen.

# Über mich

Ich begleite Menschen in Umbruchphasen auf ihrem Weg in eine erfüllte zweite Lebenshälfte.

Mit mehrjähriger Berufserfahrung als zertifizierte Gesundheitspraktikerin, Human Therapy-Masteranwenderin sowie in fundierter Beratung und Coaching begleite ich Menschen achtsam, praxisnah und lösungsorientiert.

Dabei geht es mir darum, Raum für persönliche Reflexion zu schaffen, neue Perspektiven zu entwickeln und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wieder bewusster wahrzunehmen.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte entstehen häufig neue Fragen: Was möchte ich jetzt? Was tut mir wirklich gut? Was darf sich verändern? Und wie möchte ich die kommenden Jahre gestalten?

Mein Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mehr Klarheit über ihren persönlichen Weg zu gewinnen und aus dieser Klarheit heraus die nächsten eigenen Schritte zu gehen.

Annegret El-Kurd  
71397 Leutenbach  
Telefon: 0172 6792280  
E-Mail: [info@deinlebensrad.online](mailto:info@deinlebensrad.online)  
[www.deinlebensrad.online](http://www.deinlebensrad.online)

# Inhalt

1. Wo stehe ich heute? – Mein Lebensrad
2. Was wünsche ich mir wirklich? – Mehr, weniger, eigentlich
3. Wo möchte ich hin? – Mein Zukunftsbild
4. Was mache ich jetzt daraus? – Mein 7-Tage-Schritt

Mein persönlicher Leitsatz

Zum Abschluss

Du kannst die Übungen einzeln bearbeiten oder  
als zusammenhängenden Prozess durchlaufen.  
Kehre jederzeit zu deinen Notizen zurück –  
Klarheit darf wachsen.

# 1. Wo stehe ich heute?

## Mein Lebensrad

Bevor du etwas veränderst, hilft ein ehrlicher Blick auf deinen aktuellen Standort. Das Lebensrad macht sichtbar, welche Lebensbereiche sich stimmig anfühlen und wo du dir mehr Aufmerksamkeit wünschst.

Bewerte deine Zufriedenheit in den zehn Lebensbereichen auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (vollkommen zufrieden). Kreuze pro Zeile einen Wert an und verbinde deine Werte anschließend in einer eigenen Lebensrad-Zeichnung oder markiere die Bereiche, die du vertiefen möchtest.

| Lebensbereich           | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Gesundheit & Vitalität  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beruf & Karriere        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Finanzen & Vorsorge     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Partnerschaft & Liebe   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Familie & Freunde       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Persönliche Entwicklung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Freizeit & Hobbys       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wohnen & Umgebung       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lebensfreude & Genuss   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sinn & Beitrag          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Was fällt mir an meinem Lebensrad besonders auf?**

---

---

**Welcher Bereich möchte jetzt mehr Aufmerksamkeit?**

---

---

---

---

# 1. Mein Lebensrad - Vertiefung

Dein Lebensrad ist keine Bewertung deiner Person. Es ist eine Momentaufnahme. Manche Bereiche dürfen gerade klein sein, andere groß. Wichtig ist, dass du erkennst, was dir heute etwas sagen möchte.

**Wo erlebe ich bereits Zufriedenheit und Stabilität?**

---

---

---

**Wo spüre ich eine Lücke zwischen dem, was ist, und dem, was ich mir wünsche?**

---

---

---

**Welcher Bereich würde mein Leben am stärksten verändern, wenn er sich ein wenig verbessert?**

---

---

---

**Was möchte ich nicht länger auf später verschieben?**

---

---

---

## 2. Was wünsche ich mir wirklich?

### Mehr - weniger - eigentlich

Wünsche werden oft leiser, wenn der Alltag laut ist. In dieser Übung geht es nicht darum, sofort einen perfekten Lebensplan zu entwerfen. Es geht darum, deine eigenen Impulse wieder wahrzunehmen.

Schreibe spontan auf, wovon du künftig mehr oder weniger in deinem Leben haben möchtest. Richte danach den Blick auf das, was du dir schon länger wünschst.

#### **MEHR - Was möchte ich künftig mehr in meinem Leben haben?**

Zum Beispiel: Ruhe, Zeit im Grünen, Bewegung, Klarheit, inspirierende Gespräche ...

---

---

---

---

#### **WENIGER - Was darf weniger werden?**

Zum Beispiel: Bildschirmzeit, Ja-Sagen aus Verpflichtung, Hektik am Morgen, Multitasking ...

---

---

---

---

#### **EIGENTLICH - Was wünsche ich mir schon länger?**

Zum Beispiel: ein bestimmtes Projekt starten, eine Reise machen, eine alte Gewohnheit aufleben lassen ...

---

---

---

---

---

---

## 2. Meine Essenz

Wenn du deine Antworten betrachtest, entsteht vielleicht bereits ein Muster. Ein Bedürfnis taucht wiederholt auf oder es wird deutlich, was du loslassen möchtest.

**Welche drei Wünsche fühlen sich gerade besonders wichtig an?**

---

---

---

**Was steckt hinter diesen Wünschen? Was möchtest du dadurch erleben oder fühlen?**

---

---

---

**Wenn ich nur einen Gedanken aus diesem Blatt mitnehmen dürfte, wäre es:**

---

---

---

**Meine Priorität für die nächste Zeit:**

---

---

---

# 3. Wo möchte ich hin?

## Mein Zukunftsbild

Stell dir vor, du blickst fünf Jahre zurück. Du hast dein Leben bewusster gestaltet und viele deiner heutigen Wünsche ernst genommen. Es geht nicht um einen perfekten Plan, sondern um eine Richtung.

Vervollständige die Impulse spontan aus deinem Gefühl heraus.

### Mein Leben in fünf Jahren

**Ich sehe ...**

---

---

---

**Ich erlebe ...**

---

---

---

**Menschen, die wichtig sind ...**

---

---

---

**Ich habe mehr von ...**

---

---

---

**Ich habe weniger von ...**

---

---

---

**So fühlt sich mein Leben an ...**

---

---

---

# 3. Aus dem Zukunftsbild zurück in die Gegenwart

Ein Zukunftsbild wird wertvoll, wenn es nicht nur ein schöner Gedanke bleibt. Frage dich, was davon bereits heute Bedeutung für dich hat.

**Was aus meinem Zukunftsbild möchte ich schon heute ernsternehmen?**

---

---

---

---

**Was wäre eine kleine Veränderung, die dieses Zukunftsbild ein Stück näher bringt?**

---

---

---

---

**Woran würde ich merken, dass ich auf dem richtigen Weg bin?**

---

---

---

---

# 4. Was mache ich jetzt daraus?

## Mein 7-Tage-Schritt

Klarheit entsteht nicht nur durch Nachdenken. Sie wächst auch durch Erfahrung. Es geht nicht um zehn neue Vorsätze, sondern um einen konkreten Schritt, den du innerhalb der nächsten sieben Tage tatsächlich umsetzen kannst.

### MEIN FOKUS

In den nächsten Monaten möchte ich mehr Aufmerksamkeit auf folgenden Bereich richten:

---

---

---

### MEIN NÄCHSTER SCHRITT

In den nächsten 7 Tagen werde ich Folgendes konkret tun:

---

---

---

---

### WANN? WO?

---

---

### WAS KÖNNTE MICH HINDERN? WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

---

---

---

---

### UND JETZT ...

Mein persönlicher Leitsatz für die nächsten 7 Tage:

---

---

---

# Mein persönlicher Leitsatz

Nimm aus diesem Arbeitsbuch nicht den Druck mit, jetzt alles verändern zu müssen. Nimm die Erlaubnis mit, dich selbst wieder ernst zu nehmen.

**Mein persönlicher Leitsatz lautet:**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich mir selbst für die nächste Zeit versprechen?**

---

---

---

---

---

**Welchen kleinen Schritt werde ich nicht länger aufschieben?**

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

# Zum Abschluss

Du musst nicht heute wissen, wie deine gesamte zweite Lebenshälfte aussehen soll.

Vielleicht reicht es, zu wissen, was sich verändern möchte. Vielleicht reicht ein Wunsch, den du wieder ernst nimmst. Vielleicht ist es ein Gespräch, eine Entscheidung, eine Grenze oder ein erster kleiner Schritt.

Dein Lebensrad zeigt dir, wo du stehst. Deine Wünsche zeigen dir, was dich bewegt. Dein Zukunftsbild gibt dir eine Richtung. Und dein 7-Tage-Schritt bringt diese Richtung in deinen Alltag.

**Klarheit entsteht Schritt für Schritt.**

Wenn du dieses Buch später wieder zur Hand nimmst, kannst du dein Lebensrad erneut ausfüllen und vergleichen: Was hat sich verändert? Was ist gewachsen? Was braucht weiterhin Aufmerksamkeit?

**Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast.**

Annegret El-Kurd  
Mehr Klarheit für die zweite Lebenshälfte

[www.deinlebensrad.online](http://www.deinlebensrad.online)  
[info@deinlebensrad.online](mailto:info@deinlebensrad.online)