



## Balancehjulet

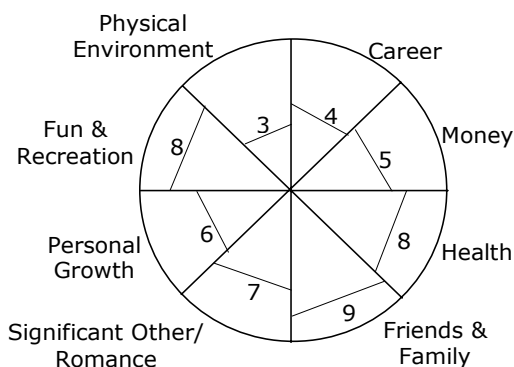
Balancehjulet har til formål at kortlægge, hvor tilfreds du er med forskellige områder af dit liv.

Det er individuelt, hvad der skal til for at vi oplever at være tilfredse. Fx kan to personer tjene nøjagtig det samme og alligevel give området 'penge' meget forskellig karakter.

Balance og tilfredshed er ikke en statisk tilstand, så du vil opleve at dit hjul ændrer sig løbende. Du kan tænke på balancehjulet som et **øjebliksbillede**, der viser hvor tilfreds du føler dig **lige nu**.

Start med et blankt hjul og indsæt de områder, der er vigtige for dig. Definer derefter din tilfreds med hvert område ved at tegne en streg (lige eller buet) i hvert område og således skabe en ny ydre kant (se eksemplet). Hjulets centrum repræsenterer 0 og dets ydre kant værdien 10. HUSK at det ikke handler om at have et 'pænt hjul' eller om hvad andre mener, du bør eller ikke bør være tilfreds med. Det handler udelukkende om din **egen vurdering** og om at være 100 % ærlig overfor dig selv.

### Eksempel



Balancehjulet er inspireret af bogen "Co-active Coaching" af Laura Whitworth m.fl.

