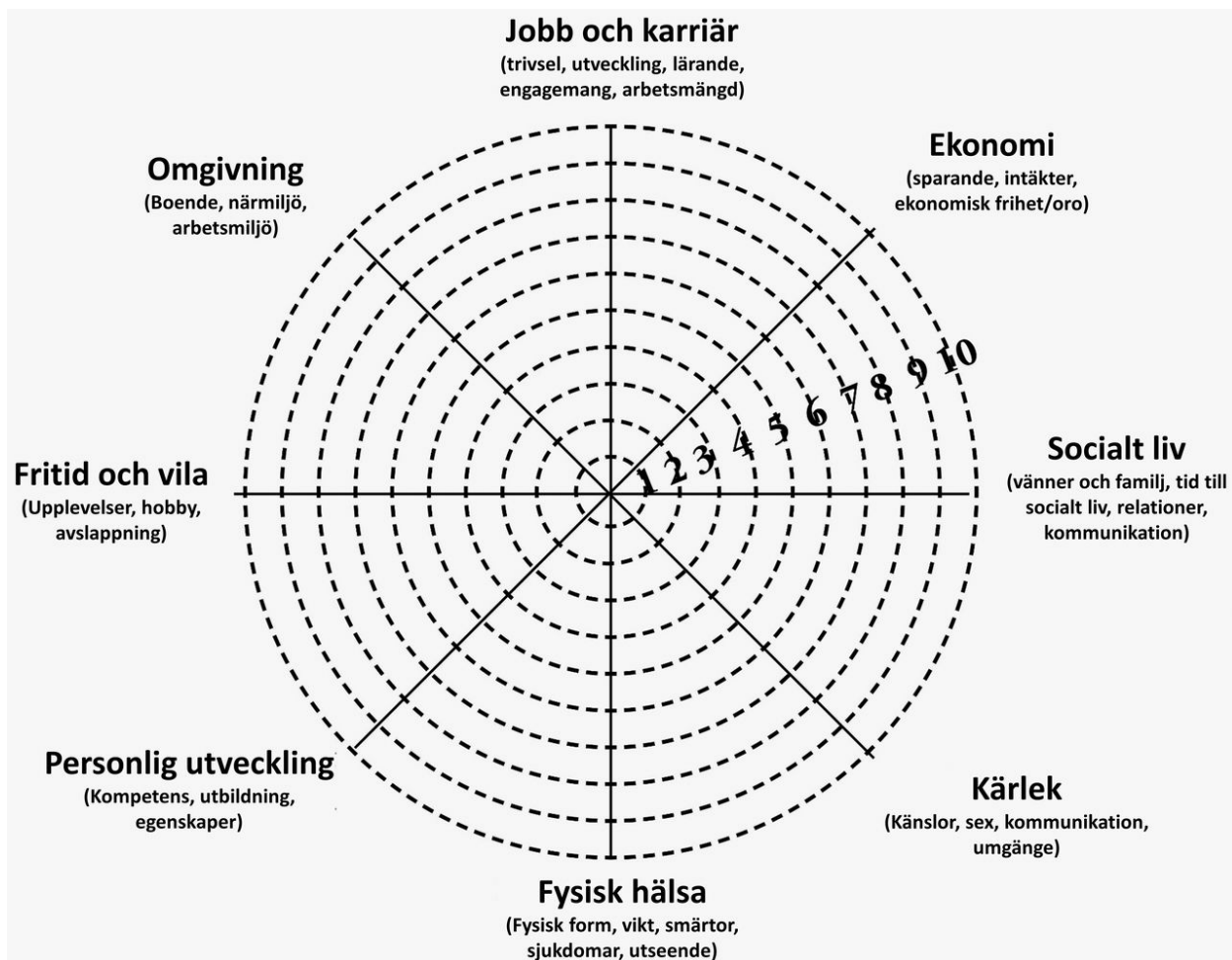


Livshjulet

Livshjulet är ett verktyg som kan användas för att få en visuell bild av vad som behöver förändras i klientens liv där klienten själv kan välja vilka delar av sitt liv den vill ha i sitt livshjul. Livshjulet består av 8 olika delar som representerar olika aspekter av livet och är ett enkelt men kraftfullt verktyg skapat för att hjälpa att få en visuell representation av den nuvarande balansen mellan olika områden i livet.

I Livshjulet nedan finns förslag på några viktiga delar men dessa kan naturligtvis bytas ut till andra utifrån klientens behov och önskemål.



Livshjulet används genom att klienten markerar sin nöjdhet med varje område av livet just nu. Längst ut på hjulet är det 10, vilket betyder att man är helt nöjd.

I mitten är det 0, vilket betyder att klienten är helt missnöjd med den delen.

När alla delar är klara är det dags att titta och gå igenom svaren. De delar som klienten ligger längst in mot mitten är de delarna som ni behöver fokusera på för att tillsammans få klienten att nå en bättre livsbalans. Det är också viktigt att lyfta och uppmärksamma delarna i klientens liv som fungerar bra för att inte enbart fokusera på det negativa.

Exempel på frågor att ställa för att hjälpa klienten att avgöra hur hen skulle bedöma varje livsområde på en skala från 1 till 10.

- Är mitt jobb givande?
- Speglar det mina värderingar?
- Har jag möjlighet till professionell utveckling?
- Är jag nöjd med min ekonomi?
- Hur ser min fysiska och psykiska hälsa ut idag?
- Är jag hälsosam och tar hand om min hälsa?
- Har jag bra relationer som jag värderar högt?
- Tillbringar jag tillräckligt med tid med familj och vänner?
- Lär jag mig nya saker?
- Tycker jag om nya möjligheter och förändringar?
- Har jag ofta kul?
- Vet jag hur man slappnar av?
- Trivs jag där jag bor?
- Hur använder jag min tid?
- Hur använder jag min potential och mina resurser?
- Hur ser det ut i balansen mellan arbete, fritid, familj och återhämtning?
- När är mitt självförtroende som bäst och vad kännetecknar de situationerna?
- Vilka relationer och situationer i mitt liv ger och tar energi?
- Vad är det jag inte gör men som jag borde göra?
- Vad är det jag gör idag som jag borde göra mindre av?