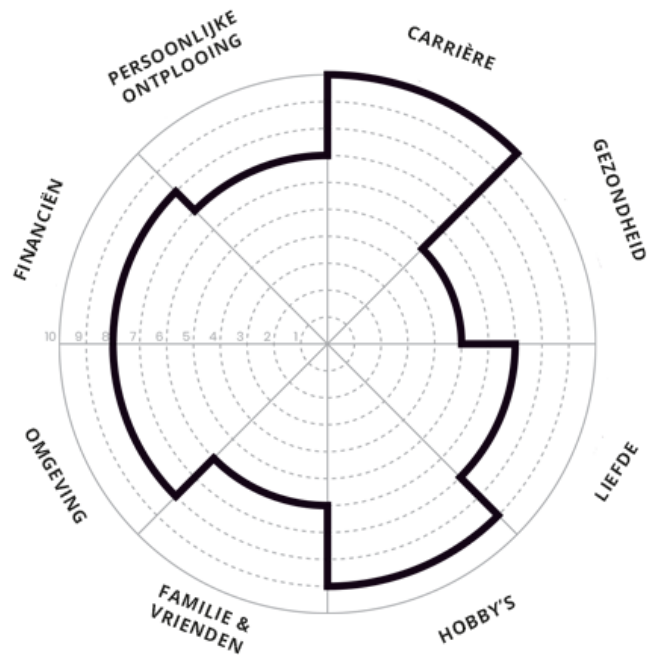




LEVENSWIEL OEFENING

Dit wiel bevat acht secties die samen een manier vormen om een volledig leven te beschrijven. Jij, als coach, of je cliënt kunnen andere labels of categorieën hebben of vrienden en familie willen opsplitsen. De structuur is aan jou en je cliënt. De oefening meet het tevredenheidsniveau van je cliënt in deze gebieden op de dag dat hij of zij deze oefening doorloopt. Het is geen beeld van hoe het in het verleden is geweest of wat de cliënt in de toekomst wil. Het is een momentopname. Het is geen rapportcijfer over hoe goed de cliënt heeft gepresteerd of wat hij of zij heeft bereikt. De nadruk ligt op het tevredenheidsniveau van de cliënt in elk gebied.



Het Wiel van het Leven biedt een uniek model voor cliënten. Het wiel laat cliënten zien hoe balans in hun leven eruitziet. Coaches gebruiken dit hulpmiddel met cliënten in de ontdekkingsessie, voorbeeldsessies en om een gevoel van vervulling in het leven van de cliënt te krijgen.

HET LEVENSWIEL GEBRUIKEN IN EEN COACHINGSESSIE:

1. Leg kort het wiel en de betekenis ervan uit aan je cliënt. Het wiel van het leven is een hulpmiddel dat coaches gebruiken om een momentopname te krijgen van hoe tevreden een cliënt is in zijn of haar leven. Er zijn acht gebieden op het wiel. Je kunt de categorieën aanpassen om de gebieden van je leven weer te geven. Bijvoorbeeld: De cliënt kan ervoor kiezen om de categorie vrienden en familie op te splitsen in twee aparte categorieën. De cliënt kan ook een categorie willen toevoegen.
2. Vraag de cliënt om zijn of haar tevredenheidsniveau in elk van de gebieden te beoordelen. *"Ik ga je vragen om je tevredenheidsniveau in acht gebieden van je leven te beoordelen. Nul betekent niet tevreden en tien betekent zeer tevreden."*
3. Nadat de cliënt elk van de gebieden heeft beoordeeld, vraag hen om de lijnen te verbinden om een binnenwiel te vormen. Dit geeft de cliënt een overzicht van de balans in zijn of haar leven. *"Onthoud, het gaat niet om het krijgen van tien! Het gaat om een soepelere rit." "Als dit wiel een band van je auto was, hoe hobbelig zou de rit dan zijn?"* Luister naar de reactie van de cliënt en ga dan verder naar stap 4.
4. Vraag de cliënt: Welk gebied zou je willen coachen? Of in welk gebied ben je klaar om een verandering aan te brengen? Zodra een gebied is geselecteerd, blijf krachtige vragen stellen om de cliënt vooruit te helpen.



5. Rond de coachingsessie af door een verzoek te doen of door de cliënt een huiswerkopdracht te geven.
6. Zorg ervoor dat je de cliënt verantwoordelijk houdt. Wat ga je doen? Wanneer? Hoe weet ik dat?

Instructies: De acht secties in het Wiel van het Leven vertegenwoordigen verschillende aspecten van je leven. Zie het midden van het wiel als 1 en de buitenste randen als 10, beoordeel je tevredenheidsniveau met elk levensgebied door een rechte of gebogen lijn te tekenen om een nieuwe buitenrand te creëren. De nieuwe omtrek vertegenwoordigt het wiel van je leven. Als dit een echt wiel was, hoe hobbelig zou de rit dan zijn?

