

# THE WHEEL

Das Orgasm Wheel Arbeitsblatt ist für dich ein gutes Tool, um bildlich festzuhalten wie ausbalanciert dein Leben ist. Je mehr Balance, desto mehr orgasmisches Fließen wird möglich. Nutze dieses Tool, um herauszufinden, wo du in deinem Leben mehr in deine Entwicklung investieren kannst, so dass du holistisch bzw. ganzheitlich wachsen kannst.

Anleitung:

Gemeinsam mit deinem Coach gehst du jeden Lebensbereich durch und füllst im entsprechenden Segment des Rades so viel aus, wie du erfüllt bist darin.

Zum Beispiel:

«Ich kann meinen Wünschen einfach folgen und sie stillen», male das Segment so weit aus, wie dieser Satz aktuell deinem Leben entspricht. 100%? Fülle das ganze Segment aus. 20 %? Fülle nur einen feinen Streifen aus.

Mache das mit allen Segmenten.

Je ehrlicher du sein kannst, desto tiefer kannst du gehen.

## Lebensbereiche

### Ich /POWER: Ich

Ich lebe ein integriertes Leben als die Person, die ich bin

---

---

Ich bin mit Veränderungen um mich herum einverstanden und kann mich darauf einlassen

---

---

Ich nehme meine Gefühle voll wahr und spreche sie unmittelbar aus

---

---

Ich lebe mein volles Potential in meinem Leben aus

---

---

## **Beziehungsebene**

Ich manifestiere die Beziehungen, die ich will

---

---

Ich empfangen Komplimente und Kritik in gleicher Art

---

---

Es ist einfach für mich Grenzen zu spüren, setzen oder lockern

---

---

Ich zeige mich in meinen Beziehungen als die Person, die ich sein will

---

---

## **Desire**

Ich mute mich mit meinen Desire zu 100% der Zeit meines Alltages zu

---

---

Ich empfangen grosszügig, auch dann, wenn das, was mir gegeben wird herausfordernd ist

---

---

Ich kann meine Wünsche aussprechen, wenn sie sich mir im Moment zeigen

---

---

Ich folge meinen Desire, auch wenn ich denke, dass sie mich ausserhalb des Gewohnten bringen

---

---

## **Sex**

Ich habe den Sex, den ich mir wünsche

---

---

Es ist einfach für mich, während dem Sex zu sagen was ich brauche

---

---

Es ist einfach für mich, während dem Sex Stopp zu sagen, wenn ich satt bin

---

---

Ich anerkenne die Lust und die Wünsche meines Partner

---

---

## **Vision/Bestimmung**

Ich fühle mich mit einer grösseren Vision tief verbunden

---

---

Ich kenne meine Vision und ich lebe sie

---

---

Ich nutze meine Vision für meine täglichen Entscheidungen

---

---

Ich umgebe mich mit Menschen, die auf meine Vision ausgerichtet sind

---

---

## **Solopraxis**

Meine Praxis ist regelmässig und ausgeglichen

---

---

Ich weiss intuitiv, wann ich in meiner Praxis nachlasse, und motiviere mich selbst

---

---

Meine Praxis hilft mir emotional, körperlich und geistig gesund zu bleiben

---

---

Nach meiner Praxis fühle ich mich klarer und gestärkt

---

---

Ein orastisches, kraftvolles und magisches Leben zu führen braucht tägliche Übung.  
Wo auch immer du dich jetzt in deiner Entwicklung befindest, ist es genau richtig.

## **Reflektion**

Welche Segment ist am meisten ausgefüllt?

Welches Segment am wenigsten?

Welche unmittelbare Veränderungen musst du vornehmen, um die am wenigsten ausgefüllten Segmente zu verbessern?

Welche 3 konkrete Massnahmen kannst du ergreifen, um deine tägliche Routine zu bilden?

