

Work - Live - Balance

Menschen mit Arbeit, vor allem in Führungspositionen oder in sozialen Berufen, sind in der Regel so beschäftigt, dass sie häufig das Leben darüber hinaus vergessen. Arbeit ist wichtig, ohne Frage, schließlich verbringen wir den größten Teil unseres Lebens damit. Wir verdienen das Geld, um unser Leben zu gestalten, erhalten Anerkennung und manchmal definieren wir uns auch über die Arbeit.

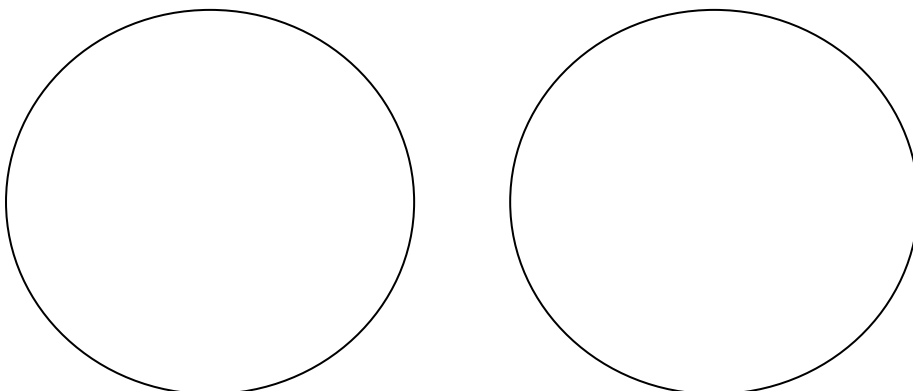
Woher aber bekommen wir genügend Kraft und Energie für diesen Lebensbereich und fühlen uns gleichzeitig ausgeglichen? Dazu gilt es unsere tägliche Arbeit nach Möglichkeiten (und die hat jeder) ausgewogen zu gestalten. Genauso wichtig ist es aber auch einen Ausgleich /Gegenpol zu schaffen, damit unser Leben nicht aus der Balance gerät. Doch wo ansetzen?

Im ersten Schritt verdeutlichen Sie sich dazu, welche Lebensbereiche es überhaupt gibt: (Aus den Erfahrungen in meinen Seminaren weiß ich, dass häufig nur zwischen Arbeit und Freizeit unterschieden wird...)

Unterscheidung der Lebensbereiche, die es gilt, in Balance zu halten:

- ⇒ Arbeit
- ⇒ Soziale Kontakte / Freundschaft
- ⇒ Emotionale Bindung / Familie
- ⇒ Intellektuelle Entwicklung / Hobbys
- ⇒ Gesundheit / Körper
- ⇒ Werte / Glaube

Der zweite Schritt ist, sich zu verdeutlichen, wie ausgeglichen diese Bereiche untereinander sind. Dabei gibt es keine Vorschrift. Sie allein entscheiden, wie sie sich in Ihrem Leben wohl fühlen, egal, ob z.B. mit 80% oder mit 20 % Arbeit. Hilfreich ist das Zeichnen von zwei Kreisen und darin die einzelnen Lebensabschnitte als Tortenstücke; den erste Kreis als „Ist“ - Situation und den zweiten Kreis als „Wunsch“ - Situation.



Bei Abweichungen zwischen „Ist“- und „Wunsch“-Situation überlegen Sie sich nun, was Sie tun können, um Ihr Leben an die „Wunsch“- Situation anzupassen. Das Wichtigste hierbei ist, das Sie Lösungen überlegen, die Sie selbst beeinflussen können! Denn eine der häufigsten stressverursachenden Zustände entsteht dann, wenn wir uns ausgeliefert fühlen. Also auch die kleinsten Schritte, wenn wir sie selbst angehen, führen zum Ziel zu mehr Ausgeglichenheit!

Nehmen Sie sich auch Zeit, zu gucken, was, welche Bereich Ihnen Energie raubt und aus welchem Sie Energie schöpfen und was sie ändern können, um die „Energieförderer“ zu mehren und die „Energiefresser“ zu schwächen.

Um das erfolgreich durchführen zu können, schreiben Sie beide Seiten (Energiefresser und Energieförderer) in einer Tabelle nieder – je konkreter desto besser:

Energiefresser, Dinge, die Sie ungern tun, die Ihnen Kraft rauben, Menschen, mit denen Sie ungern zusammen sind (warum?),	Energieförderer Dinge, die Sie gerne tun, die Ihnen Kraft geben Menschen, die Ihnen Energie und Mut geben

Auch bei der Auswertung dieser Übung sollten Sie darauf achten, was Sie persönlich tun können, Ihre Energieförderer zu mehren und Ihre Energiefresser zu dezimieren oder mit ihnen zu leben!

Für Fragen zu diesem Thema oder einer Literaturliste zu weiteren Informationen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg für das Halten der Balance in Ihrem Leben!

Anke Brandt