



Lebensbereiche in Balance.

Bevor du diese Seiten liest, beantworte für dich bitte folgende 2 Fragen:

- Wie viel Zeit investiere ich in die bewusste Planung & Organisation eines 2- oder mehr wöchigen Urlaubs?
- Wie viel Zeit investiere ich in die bewusste Gestaltung meines Lebens, von dem noch 200, 500, 3000, ... Wochen vor mir liegen?

Wenn Lebensbereiche, in denen wir uns stressen und anspannen die anderen Bereiche, die uns Energie geben und entspannend auf uns wirken, stark überwiegen, bewegen wir uns in Richtung eines immer größer werdenden Defizits in punkto Balance und Ausgleich. Denn um mittig, bei sich, „gesund“, ruhig und gelassen sein zu können, brauchen wir Balance zwischen An- und Entspannung und daraus resultierend ein Gleichgewicht zwischen den Bereichen, die unser Leben ausmachen.

Folgende Übung soll dazu dienen, dein Bewusstsein in bezug auf dein alltägliches Leben zu erhöhen – denn Bewusstheit bringt Klarheit mit sich und in der Folge Energie zum Handeln und Verändern, ganz nach Oscar Schellbach: „Bewusstsein ist Schöpfung.“

Nimm dir bewusst eine Stunde Zeit für das eigene Leben.

1. In entspannter Atmosphäre die eigenen Lebensbereiche skizzieren/aufschreiben/ein Bild davon machen – quasi eine Inventur des eigenen Lebens:
Wer, Was (Situationen, Menschen, Passionen, Hobbies, Ziele, Pläne, ...)
ist wie wichtig, d.h. gehört und soll zu meinem Leben gehören
(fließender Übergang zwischen IST und SOLL)?

2. Dieses Bild/Skizze dann nach folgenden zwei Kriterien bewerten:

gibt mir Energie und Kraft oder nimmt Energie und Kraft (+ für gibt Energie, – für nimmt Energie, **o** für nehme ich als energieneutral wahr). beinhaltet ein Bereich sowohl + als auch –, diesen dann einfach in Unterbereiche unterteilen, d.h. herunter brechen (was genau in diesem Bereich gibt/nimmt Energie?)

Maß an Aufmerksamkeit (in Form von Zeit und /oder gedanklich), welches ich dem jeweiligen Bereich widme.

Skala von **0** (keine Aufmerksamkeit) bis **6** (vollste Aufmerksamkeit).

Die Erkenntnisse aus dieser Betrachtung führen dann meistens zu Konsequenzen, wie auch immer diese geartet sein mögen (was mache ich weniger/mehr/anders, was lasse ich ganz weg, ...).

Kritisch zu betrachten sind aus meiner Erfahrung jene Bereiche, die entweder

- viel Aufmerksamkeit haben und Energie nehmen oder
- wenig Aufmerksamkeit haben und viel Energie geben.

Zusätzliche Impulse können folgende Fragen sein:

- Wo kann ich aus einem – ein **o**, oder aus einem **o** ein + machen? Wie kann ich eine Tätigkeit / einen Bereich anders sehen, dass diese von mir energetisch anders empfunden und erlebt wird? Wie kann ich meine Einstellung diesbezüglich entwickeln?
- Wo kann ich den Grad der Beanspruchung erhöhen/reduzieren? Wie kann ich einer Tätigkeit/einem Bereich mehr bzw. weniger Platz in meinem Leben einräumen?



Besonders zu beachten ist der Aspekt, wenn wir Neues in unser Leben reinnehmen. Die Frage, die wir uns hierbei stellen dürfen ist: „Anstatt von was?“, oder anders gesagt: **„Was bin ich bereit, dafür aufzugeben?!?!“**

Denn wir neigen dazu, zu nehmen, nehmen, nehmen, ... und lassen aber von nichts los – die Überlastung ist vorprogrammiert. **„Weniger ist (meistens) mehr“** (dies ist natürlich in unserer vom „Maximierungswahn“ dominierten Zeit oft sehr schwer – oder besser gesagt: ungewohnt – zu leben).

Diesen Prozess des Innehaltens und Betrachtens der Lebensbereiche regelmäßig wiederholen (2-4 mal im Jahr), weil das Leben an sich ein dynamischer Prozess ist. Dieser Prozess/dieses Werkzeug hat auch sehr viel mit dem "zu sich kommen", "in sich hinein spüren", zu tun, um zu erkennen, welche wirklich die eigenen Prioritäten sind, und nicht Prioritäten anderer Menschen, die wir unbewusst übernehmen (aus den verschiedensten Motiven) oder auch über gestülpt bekommen.

Tendenzen wie zum Beispiel "ich verdiene lieber weniger und habe dafür Zeit für mich, meine Nächsten und es geht mir besser" sind auch zunehmend erkennbar – auch wenn für viele Arbeitgeber aus erklärlichen Gründen ein "Dorn im Auge". Auf lange Sicht gesehen jedoch – und Unternehmen beginnen dies schon zu erkennen und dementsprechend zu reagieren – ist es unverhältnismäßig kostspieliger, einen Mitarbeiter, seine Erfahrungen, sein Wissen (oder auch mehrere Mitarbeiter) für 6 Monate (oder auch für immer) zu verlieren, weil dieser aufgrund zu langer "Anspannung" eine "medizinische" Auszeit braucht.

Auf der folgenden Seite findest du ein Beispiel für diese Übung.

Ich selbst skizziere in dieser Übung meine Lebensbereiche gerne in der Form eines Rads – als Symbol für die Bewegung und Dynamik, der wir unterliegen.

Es lässt auch gut erkennen, was passiert, wenn der Schwerpunkt sich zu sehr von der Mitte Richtung Rand wegbewegt – d.h. wir bestimmten, für uns wichtigen Bereichen wenig/keine Aufmerksamkeit/Energie zukommen lassen.

Wir alle haben dies zur Genüge als Kinder beim „Ringelspiel fahren“ erlebt: Schwindel ohne Ende.

Dies jedoch nur ein Beispiel. Wichtig ist, dass du für dich eine Form findest, welche dir erlaubt und ermöglicht, Bewusstheit und Klarheit in bezug auf dein Leben zu erhöhen.

Ich wünsche dir Zeit-nehmen für dich selbst, förderliche Erkenntnisse,
gute Energie und alles Liebe,
Wolfgang



Lebensbereiche in Balance

**Persönliche
Entwicklung**

- △ français
- △ IYA-Curriculum
- △ ...

Befiehungen

- △ Kids (Max & Kotti)
 - Unternehmungen $+1/4$
 - Lernen $+0/2-3$
 - Hausarbeit $-0/4-5$
- △ Mutters $+3$
- △ Partnerin
- △ Schwester
- △ Freunde

- △ Bewegung
 - Bilié
 - Laufen
 - Bergsteigen
- △ Yoga
- △ Meditation
- △ Neurokinetiker
- △ ...

- △ Offene SDS
 - Perf. 1 $+2$
 - Perf. 2 $-0/34$
 - TRIG
 - Schule abstr. abstr. $+1$
- △ Fit
- △ Systemische Prozessbegleitungen
- △ Administration
- △ ...

**Wohlbefinden &
Gesundheit**

Berufung