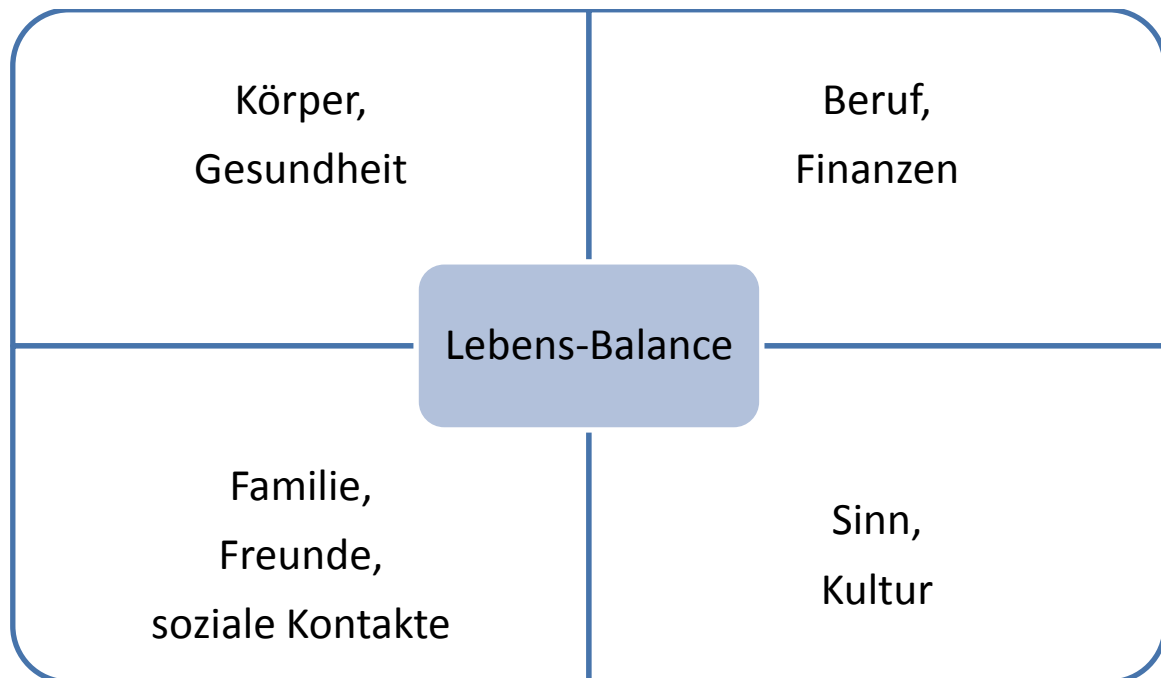




Meine Lebensbalance – eine Selbstreflexion



Körper, Gesundheit

Dieser Bereich umfasst Themen wie z.B. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Sexualität, ein ausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, Ausstrahlung bzw. Gesundheit und Vitalität.

Folgende Fragen können uns beim Reflektieren behilflich sein:

- Wie viel Zeit widmen Sie Ihrem Körper bzw. Ihrer Gesundheit, Ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden? Bewegen Sie sich ausreichend? Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorge-Untersuchungen?
- Wie ist das Verhältnis von Entspannung und Spannung bzw. schaffen Sie es überhaupt noch, „richtig“ zu entspannen?
- Wie sehr achten Sie auf Ihre persönliche „Psychohygiene“ und verarbeiten psychisch belastende Situationen, um auch in diesem Bereich langfristig gesund zu bleiben?

Beruf, Finanzen

Der Bereich Beruf und Leistung ist häufig der Themenbereich, wo am meisten Zeit und Energie investiert wird. Die Vorgaben und Ziele werden immer größer und komplexer, aber auch die eigenen erhöhten Ansprüche an sich selbst führen langfristig zu einer Überforderung und die Gefahr, in ein Burn-Out zu schlittern, steigt.

- Wie viele Stunden arbeiten Sie? Können Sie nach der Arbeit abschalten und sich anderen Lebensbereichen widmen?
- Stimmen die Anforderungen mit Ihren Fähigkeiten überein, oder erleben Sie eine permanente Über- oder Unterforderung?
- Fühlen Sie sich permanent gestresst oder müde?



Sinn, Kultur

Sinn und Kultur steht im Wesentlichen für Werte, Spiritualität, persönliche Ziele haben, den Sinn am Dasein zu erkennen, die eigene Persönlichkeitsentwicklung oder einfach die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben (und damit für Dinge, die ich gerne tue).

- Was ist Ihnen wirklich wichtig?
- Was erfüllt Sie, wo können Sie sich selbst verwirklichen?
- Wo holen Sie sich Kraft in schwierigen Lebensphasen?
- Was bedeutet für Sie „der Sinn des Lebens“?

Familie, Freunde, soziale Kontakte

Dabei geht es um das familiäre Umfeld, um Freunde, Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen. Dabei ergeben sich mitunter folgende Fragen:

- Welchen Stellenwert hat für mich unser Familienleben, mein/e Partner/in, meine engen Freund/innen und mein soziales Umfeld? Wie viel Zeit schenke ich ihnen?
- Erlebe ich die gemeinsame Zeit intensiv oder leben wir nebeneinander her?
- Wie gestalte ich meine verschiedenen Rollen (Partner/in, Vater/Mutter, Sohn/Tochter, Bruder/Schwester, Freund/in, Kolleg/in, ...)?

➤ Machen Sie nun eine spontane Einschätzung und vergeben Sie für jeden der vier Bereiche einen Wert auf der Skala 1 – 10 (10 ist der höchste Wert) – so, wie Sie es im Moment empfinden:

- Körper, Gesundheit: _____
- Beruf, Finanzen: _____
- Sinn, Kultur: _____
- Familie, Freunde, soziale Kontakte: _____

➤ Was könnten Sie konkret ab sofort tun, um in den jeweiligen Bereichen ½ oder einen ganzen Punkt höher zu kommen?

- Körper, Gesundheit: _____
- Beruf, Finanzen: _____
- Sinn, Kultur: _____
- Familie, Freunde, soziale Kontakte: _____