

Mein Gleichgewicht

Was bedeutet inneres Gleichgewicht für Sie? Work-Life Balance, persönliche und emotionale Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück, innerer Frieden oder etwas anderes. Und wie ausgeglichen sind Sie? Die eigene Balance ist sehr individuell. Auch wenn Sie sich schon mit dem Thema beschäftigt haben, hilft Ihnen diese Übung zu einem klaren Blick auf wesentliche Bereiche in Ihrem Leben.

Übung: „Meine Balancelandschaft“

Teil 1: Ihre Balancelandschaft

Nehmen Sie sich 15-20 Minuten Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie sich für kurze Zeit von Ihrem Alltag lösen. Atmen Sie einige Male tief durch, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und lassen Sie alle sorgvollen Gedanken ziehen, bis Sie sich gelöst fühlen. Erinnern Sie sich nun an Situationen, in denen Sie sich ausgeglichen gefühlt haben. Was verschafft Ihnen dieses Gefühl im Beruflichen und Privaten?

Beispiele:

Partner	Familie
Kinder	Freunde, Bekannte
Hobbies	Sport
Fitness	Ernährung
Reisen	Kultur
Natur	Tiere
Musik	Ruhe
Neues	Geld
Vorgesetzte	Unternehmen
Kollegen	Kunden
Aufgaben	Projekte
Spiritualität	Glaube
Kreativität	Spiele
Abenteuer	Ausflüge
Handwerken	Garten
TV/Kino	Schlafen
Uvm...

Reflektieren Sie welche Bereiche in Ihrem Leben ausgleichend wirken. Notieren Sie wieviel Zeit Sie jeweils damit verbringen. Kennzeichnen Sie das was Sie ausgeglichen macht (z.B. mit einem Plus oder Stern), solche Bereiche, in denen Sie keine Balance finden (z.B. mit einem Minus) und dort wo Sie unsicher sind (z.B. mit einem Fragezeichen).

Lassen Sie diesen Überblick auf sich wirken und arbeiten Sie an einem späteren Zeitpunkt daran weiter. Vielleicht ergeben sich noch Änderungen oder Ergänzungen. Ihre Balancelandschaft ist eine persönliche Aufnahme. Alles was Ihnen guttut und was für Sie passt, ist richtig und kann weiter ausgebaut werden. Sollte Sie Bereiche finden, die eine negative Bilanz erzielen, d.h. Kraft kosten und viel Zeit in Ihrem Leben einnehmen, dann können Sie in Teil 2 Anpassungen vornehmen.

Teil 2: Entwicklung

Dort wo Sie nicht ausgeglichen sind, können Sie konkrete Schritte für die Zukunft ableiten. Überprüfen Sie, wo erste Korrekturen möglich sind. Warum mache ich XY so? In einigen Fällen bringt ein neues Zeitmanagement schon Erleichterung. Andere Lebensbereiche erfordern vielleicht mehr Aufmerksamkeit: Gibt es Verhaltensmuster oder Glaubenssätze, die den Stress verstärken? Wie kann ich XY anders machen? Überlegen Sie, wo Ihre Bedürfnisse und Prioritäten liegen oder was Sie verändern können, um eine Verbesserung Ihrer Balance herbeizuführen. Beginnen Sie bei sich selbst und erkunden Sie Gestaltungsmöglichkeiten und Ressourcen. Auf dieser Basis erstellen Sie einen Aktionsplan um Schritt für Schritt Ihre Balance zu verbessern.

Gerne bespreche ich Ihre individuellen Fragestellungen mit Ihnen persönlich. Ich freue mich auf eine Kontaktaufnahme: contact@isabella-dinstl.com