

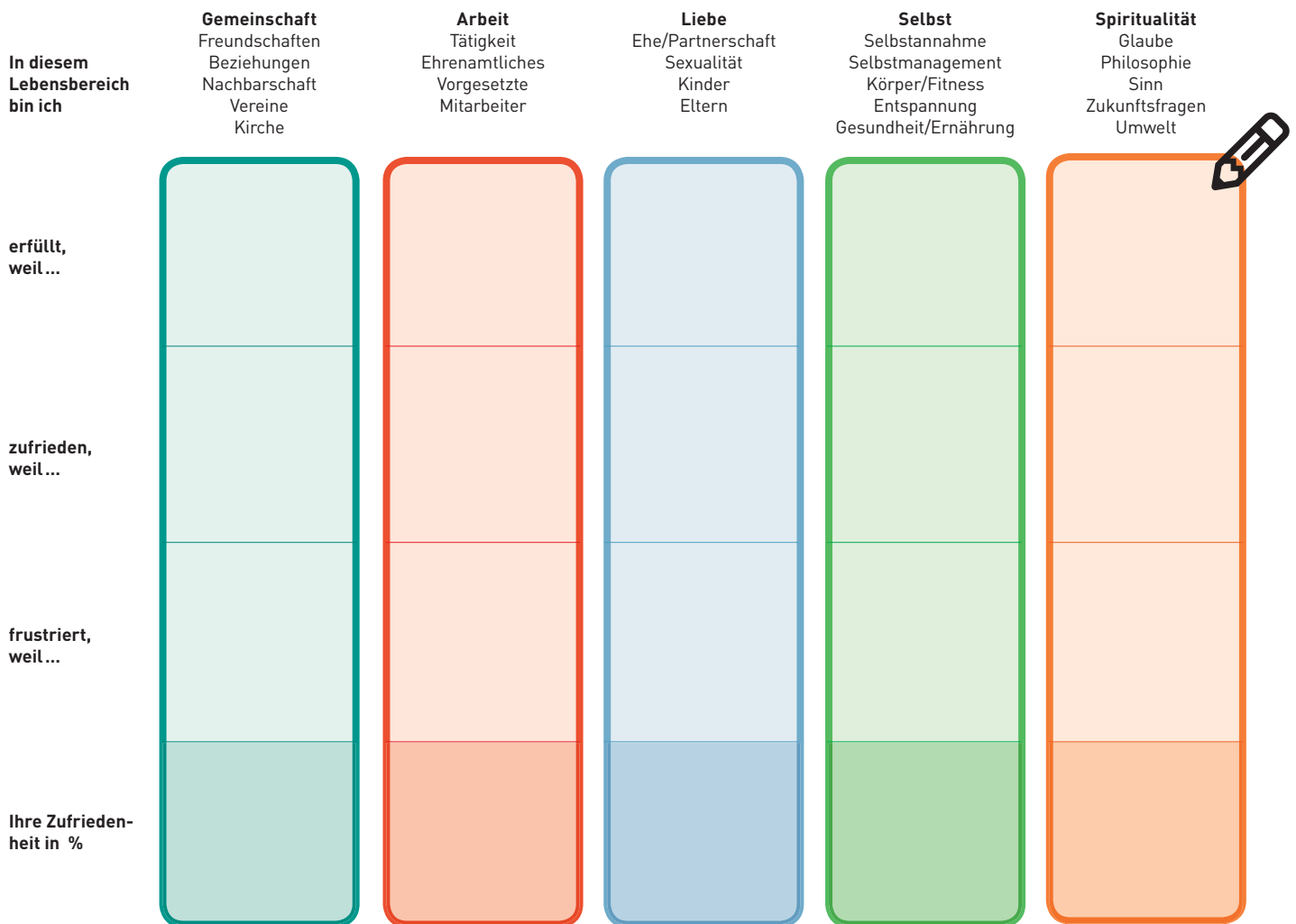
Die Balance finden

IST MEIN LEBENSSTIL AUSGEGLICHEN?

In hektischen Lebensabschnitten lohnt es sich besonders, wenn man sich darüber im Klaren ist, wohin die zur Verfügung stehende Energie fließt. Um für die Zukunft mit all ihren Aufgaben und Herausforderungen gerüstet zu sein, sollten Mann und Frau auch ihre persönlichen Energiefresser erkennen und benennen. Nur dann kann der Alltag neu und sinnvoll strukturiert werden.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für Ihre persönliche Momentaufnahme.

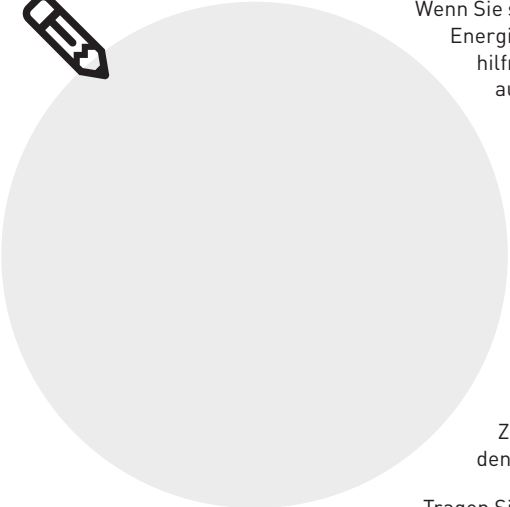
1. Evaluation meiner Lebenszufriedenheit



Maximale Zufriedenheit innerhalb einer Säule = 100 %.
Ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben braucht zwei bis drei stabile Säulen. Das heisst, Werte über 60 %.

2. Gegenwärtige Verteilung

Wohin fließt meine Energie:



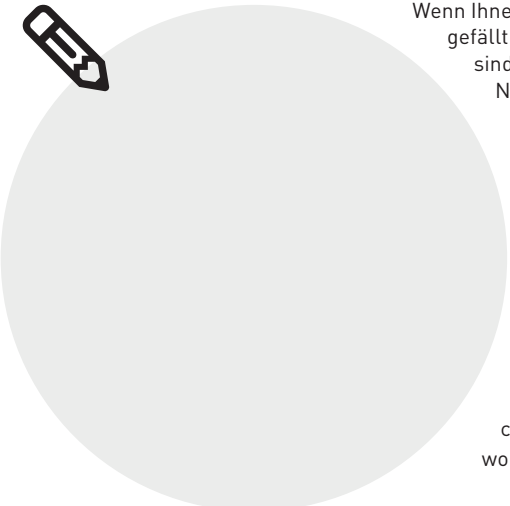
Wenn Sie sich mit der Verteilung Ihrer Energie beschäftigen wollen, ist es hilfreich, die verschiedenen Lebensaufgaben im Gesamtbild zu betrachten. Für das Gesamttotal aller Aktivitäten und Aufgaben haben Sie nur 100 % Energie zur Verfügung. – Diese Aufteilung variiert nach Umständen. Sie ist deshalb im Wandel.

Um eine Momentaufnahme zu machen, müssen Sie sich überlegen, welche Bedeutung die einzelnen Lebensbereiche (Säulen) für Sie haben. Und wieviel Zeit und Energie Sie dafür aufwenden wollen.

Tragen Sie die aktuelle Aufteilung in die Kreisform ein, indem Sie die einzelnen Bereiche entsprechend in kleine und grosse «Tortenstücke» zuteilen. Sie können dazu auch mit den unterschiedlichen Farben der Säulen arbeiten.

3. Zukünftige Wunschverteilung

Wie soll mein Energiehaushalt künftig aussehen:



Wenn Ihnen die gegenwärtige Verteilung nicht gefällt oder Sie sogar darüber erschrocken sind, dann gilt es, Überlegungen zu einer Neuverteilung anzustellen.

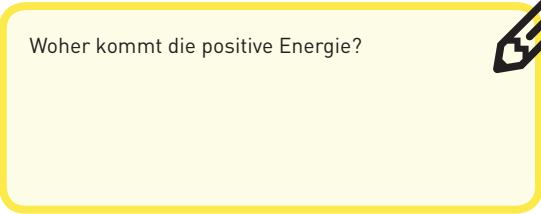
Teilen Sie die «Torte» nun so auf, wie Ihre Energieverteilung zu einem bestimmten zukünftigen Zeitpunkt aussehen soll.

Vermutlich müssen Sie dazu andere Dinge, Aktivitäten oder Ansprüche loslassen. Machen Sie sich Gedanken dazu, woran Sie erkennen können, dass die Zufriedenheit in einzelnen Lebensbereichen erfüllt ist. Notieren Sie Stichworte.

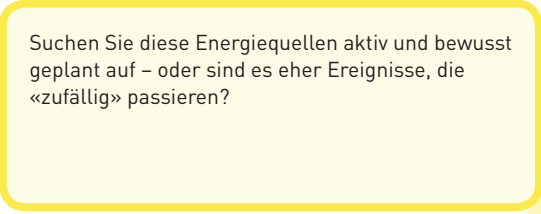
Es lohnt sich, die persönlichen Zeit- und Energiefresser zu finden, deren Ursachen zu ergründen und brauchbare, einfache und nachhaltige Schritte zu gehen. Genauso lohnend ist es, nach den persönlichen Energiebringern zu forschen.

4. Reflexion

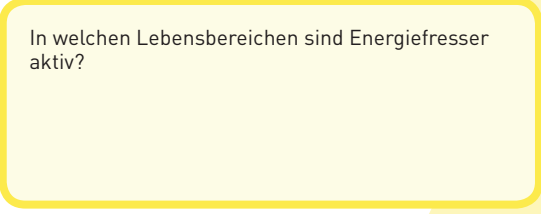
Aus welchen Quellen beziehen Sie Ihre Energie? Wo wohnen Ihre Energiefresser? Nachfolgend finden Sie Fragen, die Klarheit schaffen.



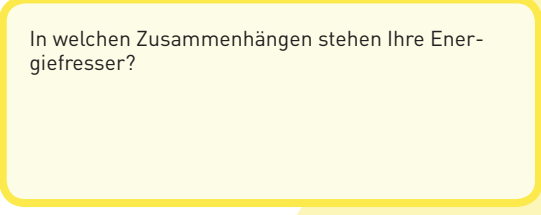
Woher kommt die positive Energie?



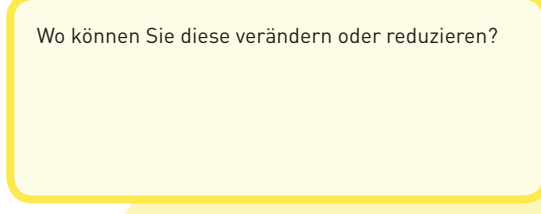
Suchen Sie diese Energiequellen aktiv und bewusst geplant auf – oder sind es eher Ereignisse, die «zufällig» passieren?



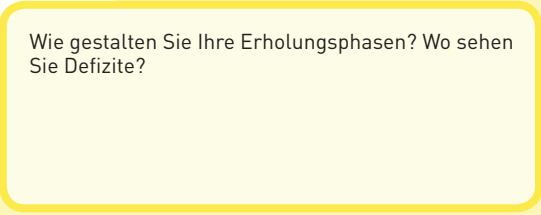
In welchen Lebensbereichen sind Energiefresser aktiv?



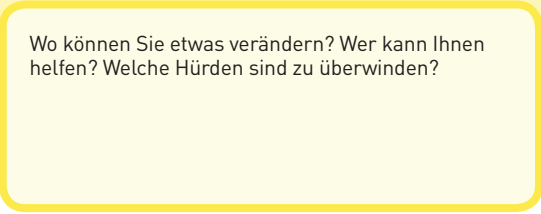
In welchen Zusammenhängen stehen Ihre Energiefresser?



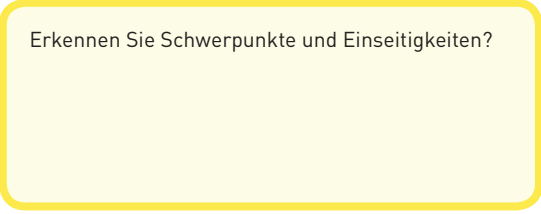
Wo können Sie diese verändern oder reduzieren?



Wie gestalten Sie Ihre Erholungsphasen? Wo sehen Sie Defizite?



Wo können Sie etwas verändern? Wer kann Ihnen helfen? Welche Hürden sind zu überwinden?



Erkennen Sie Schwerpunkte und Einseitigkeiten?