

1 Workshop Life-Balance

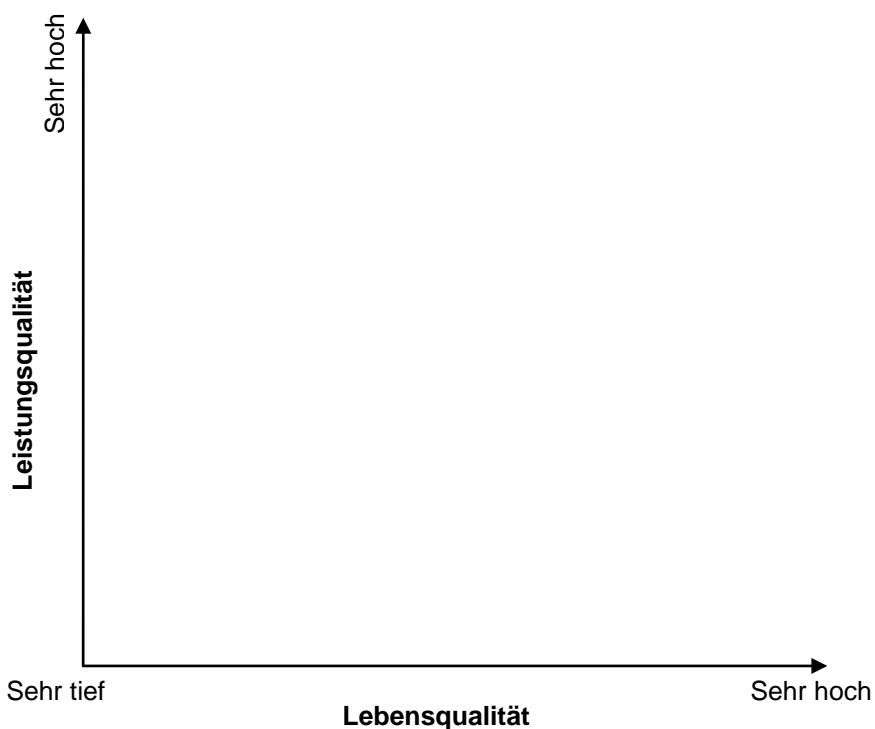
Ziel: Sensibilisierung für das Thema Life-Balance und Reflexion der eigenen aktuellen Situation.

Trage in der untenstehenden Graphik mit einem Punkt ein, wo du dich im Spannungsfeld zwischen Leistungs- und Lebensqualität siehst.

Dabei bedeutet Leistungsqualität: Der Einsatz von Energie, um eine hohe Leistung (im Sinne von Arbeit) zu erbringen

Dabei bedeutet Lebensqualität: Der Einsatz von Energie, um ausserhalb des Arbeitskontextes ein Gleichgewicht zu schaffen (körperlich, sozial und spirituell)

Trage mit einem zweiten Punkt ein, wo du langfristig stehen möchtest. Überlege dir:



Gibt es eine Differenz zwischen Soll- und Ist-Zustand?

Ja Nein

Wenn ja: Was sind die Ursachen?

Wie kannst du dich langfristig gesehen an den Soll-Punkt annähern?

Wenn nein: Welches ist dein Erfolgsrezept?

Tausche dich mit anderen aus. Geben sie dir zusätzliche Ideen?

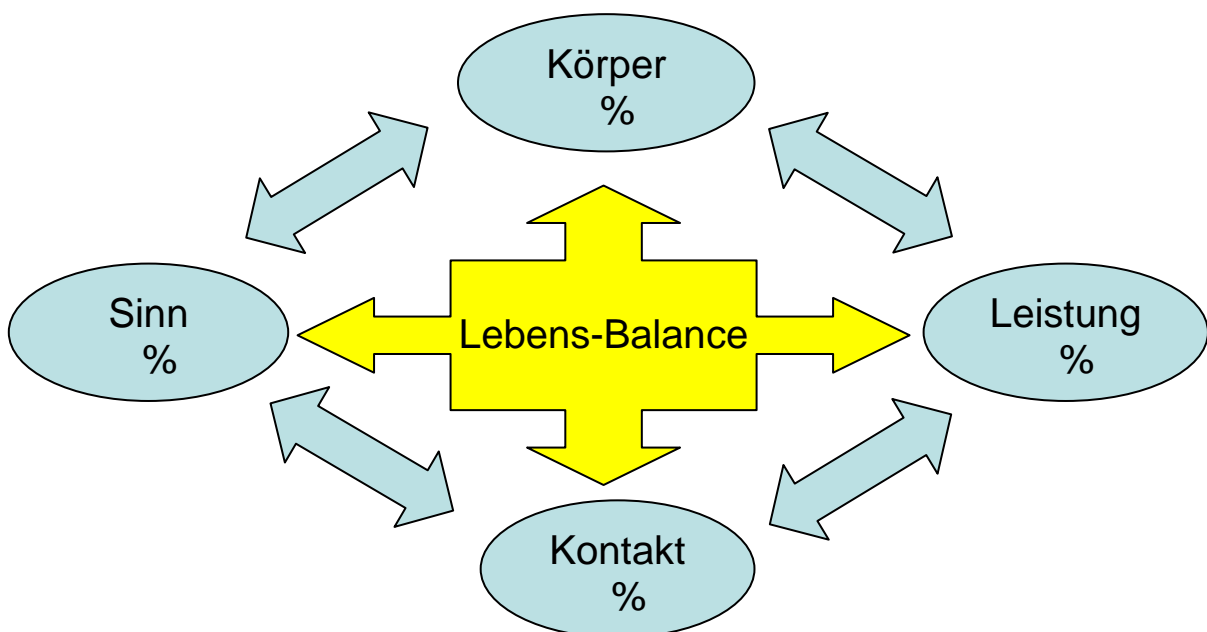
Persönliche Lebens-Balance (nach Seiwert (2002), Lifetime Management, Offenbach: Gabal)

Angenommen die Summe aller vier Lebensbereiche beträgt 100 Prozent. Versetze dich in deine aktuelle Lebenssituation.

Wie viel Prozent deiner aktiven Zeit (=Wachzeit), deiner Energie und Priorität widmest du dem

- **Bereich Arbeit und Leistung?**
- **Bereich Körper und Gesundheit?**
- **Bereich Kontakte und private Beziehungen?**
- **Bereich Sinn- und Zukunftsfragen** (persönliche Weiterentwicklung)?

Teile die 100% möglichst spontan und schnell auf die vier Lebensbereiche auf.



Wie müssten die Anteile aussehen, um zu deiner persönlichen Optimal- Variante zu kommen?

Welche Handlungen wären notwendig?

Besprich deine persönliche Life-Balance eventuell auch mit Personen, die sie mit beeinflussen. Können sie dir helfen, deine Life-Balance zu verändern?