



## Lebensbalance

Mit dieser Übung zur Lebensbalance wirst Du erkennen, in welchen Bereichen Nachhol- oder Ausbaubedarf besteht, um Dein Leben in eine gute Balance zu bringen oder darin zu halten. Du kannst diese Übung nutzen, um in akut schwierigen Situationen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen oder vorsorglich größeres Ungleichgewicht zu verhindern.

### 1. Welche Lebensbereiche sind für Dich wichtig?

Notiere sie auf einem Blatt Papier.

Schreibe zwischen 5 und 9 Bereiche auf.

Nutze als Anregung die folgenden Bezeichnungen:

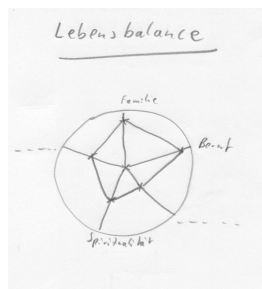
- ➔ Arbeit/Beruf
- ➔ Familie
- ➔ Freunde/persönliche Beziehungen
- ➔ Gesundheit
- ➔ Spiritualität

### 2. Arbeitsblatt vorbereiten

Zeichne auf einem Blatt einen Kreis (Durchmesser min 10 cm) mit seinem Mittelpunkt.

Jetzt zeichne so viele Linien vom Mittelpunkt des Kreises bis zum Rand, wie Du Lebensbereiche herausgefunden hast. Verteile die Linien gleichmäßig im Kreis. Das Ganze sollte jetzt aussehen wie eine Torte mit gleichmäßigen Tortenstücken.

Jetzt beschrifte außen am Kreis jede der Linien mit der Bezeichnung eines Lebensbereiches.



### 3. Bereiche einschätzen

Der Mittelpunkt des Kreises stellt "0%" dar, der Kreisumfang "100%". Schätze nun für jeden einzelnen Lebensbereich ein, wie ausgeprägt er in Deinem Leben ist und mache auf der entsprechenden Linie an dieser Stelle ein Kreuz. - Beispiel: Du investierst sehr viel Deiner Energie in Beruf und Karriere. Mehr geht kaum. Du schätzt ein, daß dieser Bereich zu 95% ausgebildet ist. Dann zeichne auf die entsprechende Linie ganz in der Nähe des Kreisumfanges Dein Kreuz. Verfahre so mit allen Bereichen/Linien.

### 4. Ausgewogenheit einschätzen

Verbinde die Kreuze benachbarter Linien. Es ergibt sich eine Form.

Schau Dir diese Form an.

### 5. Handlungsbedarf erkennen

Welche Bereiche müßten mehr ausgeprägt sein, damit sich eine regelmäßige Form ergibt?

Wo besteht der größte Handlungsbedarf?

Was könntest Du ganz konkret tun, um jeden dieser Bereiche zu stärken?

Notiere zu jedem Bereich mindestens 4 Möglichkeiten!

### 6. Konkret Planen

Nimm Dir jeden Punkt mit den notierten Möglichkeiten einzeln vor und formuliere konkret, wann Du was tun wirst, um die Balance in Deinem Leben zu stärken.

### 7. Handeln

Tu das, was Du aufgeschrieben hast.