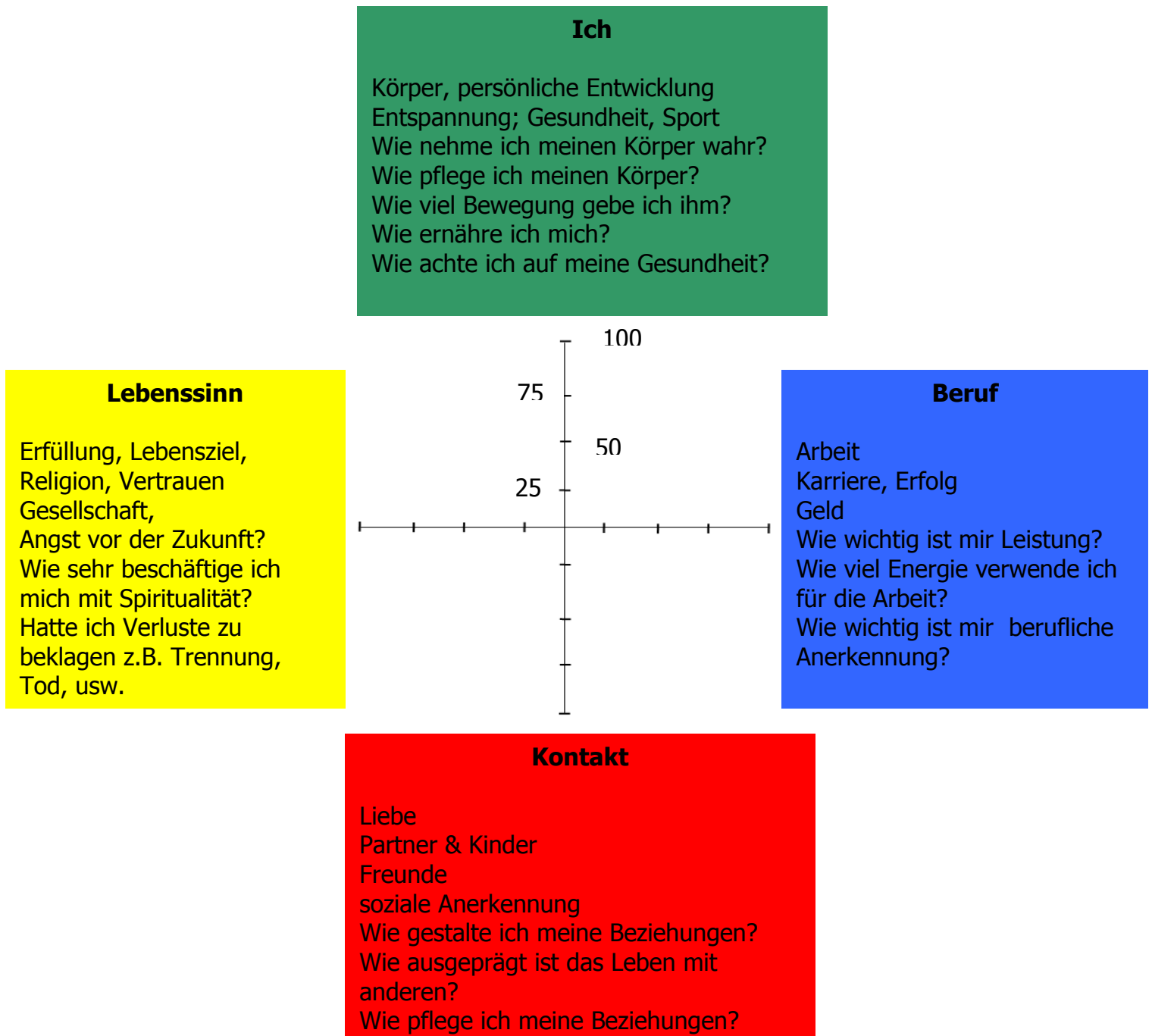




Das Balance Modell „die 4 Lebensqualitäten“

Alle Menschen bewegen sich in 4 Lebensbereichen – im körperlichen, im geistigen, im sozialen und im produktiven. Wenn Sie einen Bereich über längere Zeit hinweg vernachlässigen, gerät Ihre Balance ins Wanken. Ebenfalls, wenn Sie einen Bereich laufend überbetonen. Es beginnt mit einem Unwohlsein und irgendwann werden alle Bereiche in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge davon sind oft körperliche oder seelische Symptome, die als sehr belastend erlebt werden. Dabei versucht uns der Körper nur auf die „Schiefelage„ aufmerksam zu machen.





Befassen Sie sich mit den Fragen:

Wie viel Energie habe ich in der letzten Zeit wofür verwendet?

Körper/Sinne (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Fitness, Schlaf)

Beruf/Leistung (Beruf, Geld, Erfolg, Karriere, Wohlstand, Vermögen)

Kontakt/Beziehungen (Freunde, Familie, Vereine, soziale Aktivitäten)

Sinn/Zukunft (Spiritualität, Glaube, Religion, Zukunftsfragen, innere Ruhe)

und kreuzen Sie den Wert (von 0 – 100) in der derzeitigen Situation an. Verbinden Sie anschließend diese Kreuze miteinander mit Linien. Wenn Sie fertig sind schauen Sie, wie die einzelnen Bereiche ausgeprägt sind. Ideal wäre eine gute Ausgewogenheit aller 4 Lebensqualitäten. Wenn das nicht der Fall ist, befassen Sie sich mit der Frage: Was möchte ich in den nächsten 3 – 5 Jahren in diesen Bereichen verändern. Machen Sie sich (am besten mit einer anderen Farbe) ein Wunschbild nach diesen Vorstellungen.

Schreiben Sie sich nun für jeden Bereich mindestens 3 Ideen auf, was Sie bis dahin verändern möchten und legen Sie ein Datum fest.

Heutiges Datum:.....

Zieldatum:.....

Was möchte ich im Bereich Körper/Sinne verändern? Wie kann ich meine Energie sinnvoll für meinen Körper nutzen? (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Pflege)

- 1)
- 2)
- 3)

Was möchte ich im Bereich Beruf verändern? Wie finde ich Erfüllung in meiner Arbeit? (Leistung, Anerkennung, Erfolg)

- 1)
- 2)
- 3)

Was möchte ich im Bereich Kontakt/Beziehungen verändern? Welche sozialen Aktivitäten sind mir hilfreich? (Familie, Freunde, Bekannte, Verwandte, Ehrenämter)

- 1)
- 2)
- 3)

Was möchte ich im Bereich Sinn/Zukunft verändern? Wie kann ich meinen Lebenssinn gut und aktiv leben? (Fantasie, Spiritualität, Lebensziel, Talente)

- 1)
- 2)
- 3)