

Methodenbeschreibung

Das Lebens-Balance-Modell

Selbstführung und Selbstmanagement

Idealerweise einmal im Jahr, aber zumindest in jeder neuen Lebensphase, sollten Menschen auf die Balance in ihrem eigenen Leben schauen und sich darüber bewusst werden, was ihnen gerade im Leben und bei der Arbeit wichtig ist. Für Führungskräfte ist diese Selbstreflexion doppelt wichtig, denn wer für andere motivierende Rahmenbedingungen schaffen will, muss selbst wissen, was ihn gerade motiviert. Wer andere lebensphasenorientiert fördern will, sollte auch auf die eigene Förderung achten. Wer andere in Krisen stärken will, sollte selbst reflektieren, was er gerade zur eigenen Entwicklung und innerem Wachstum benötigt.

Doch wann bin ich in meiner Lebensbalance und was braucht es dazu? Das Lebensbalance Modell wurde ursprünglich vom iranischen Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian entwickelt. Es gibt danach verschiedene Bereiche im Leben, die jeden Menschen prägen und wiederum beeinflussen, wie zufrieden oder auch gestresst und anfällig für Druck oder Krankheiten jemand ist.

Nach Peseschkian gibt es dabei vier Bereiche, die jeden Menschen ausmachen und seine Lebensbalance ausmachen:



Arbeitsblätter zum Lebens-Balance-Modell

1. Arbeit und Beruf

Die Arbeit ist für viele ein großer Teil des Lebens, in den nicht nur viel Zeit, sondern auch viel Energie und Hoffnung gesteckt wird.

Diese Fragen sollten Sie beantworten:

- Erfüllt meine Arbeit mich?
- Kann ich meine Arbeitsanforderungen gut bewältigen?
- Kann ich in meiner Arbeit meine Stärken einbringen?
- Wo will ich gerade wachsen und lernen?
- Verdiene ich genug Geld?

2. Familie und soziale Kontakte

Familie, Partner, Kinder, Freunde, Bekannte und auch Kollegen bilden das soziale Umfeld eines Menschen und können ein wichtiger Rückhalt sein und Unterstützung bieten. Fehlen hingegen die sozialen Kontakte oder landet man in einem negativen Umfeld, kann es zu Stress oder dem Gefühl der Isolation führen.

Diese Fragen sollten Sie beantworten:

- Nehme ich mir ausreichend Zeit für Freunde und Bekannte?
- Verbringe ich ausreichend Zeit mit meinen Kindern?
- Habe ich Qualitätszeit mit meiner Partnerin/meinem Partner?
- Kann ich mich auf mein soziales Umfeld verlassen?
- Treffe ich wichtige Personen in meinem Leben oft genug?
- Gibt es oft Streit?
- Fühle ich mich bei ihnen sicher?

3. Körper und Gesundheit

Zu diesem Bereich der Lebensbalance gehören alle Themen rund um den Körper. Dabei ist die Gesundheit der wichtigste Bereich, doch geht es auch um Ihre Ernährung, die körperliche und geistige Fitness und nicht zuletzt auch die Erholung nach anstrengenden Phasen.

Diese Fragen sollten Sie beantworten:

- Wie gut fühlen Sie sich?
- Treiben Sie regelmäßig Sport?
- Was tun Sie für Ihre Gesundheit?
- Gönnen Sie sich genügend Zeit für sich selbst?
- Gehen Sie sorgsam mit sich selbst um?

4. Sinn und Kultur

Jeder Mensch ist auf der Suche nach einem Sinn in seinem Leben und seinen Handlungen. Genauso vertritt jeder Mensch seine eigenen Werte, die seine Persönlichkeit ausmachen. Fehlt aber ein solcher Sinn oder weiß man nicht, worauf man hinarbeitet, drohen Orientierungslosigkeit und Frust.

Diese Fragen sollten Sie beantworten:

- Was wollen Sie erreichen?
- Worauf legen Sie großen Wert?
- Wie sieht für Sie Selbstverwirklichung aus?
- Woraus schöpfen Sie Kraft?
- Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Laut dem Lebensbalance Modell ist ein Mensch mit seinem Leben zufrieden und leidet unter weniger Stress, wenn sich die vier Bereiche im Gleichgewicht befinden.

Allerdings gibt es keine festgeschriebenen Regeln, die besagen, wann genau die Lebensbalance eintritt. Es wäre daher falsch einfach davon auszugehen, dass man jeden Bereich die gleiche Zeit und die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen muss, um die gewünschte Balance herzustellen. Vielmehr kommt es beim individuellen Gleichgewicht auf die Persönlichkeit, die eigene Situation und auch die eigenen Bedürfnisse an.

Jeder Mensch kann die vier Bereiche also anders optimal für sich nutzen. Während manche mehr an die Karriere denken und sich beruflichen Aufstieg erhoffen, liegt der Fokus bei anderen vielleicht eher auf der Familie und den sozialen Aspekten. Solange man seine persönliche Lebensbalance also nicht verliert, ist es durchaus normal, dass die einzelnen Themen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Schwierig wird es erst, wenn einer der Bereiche ganz wegbricht, etwa durch den Verlust des Jobs oder auch eine Krankheit.

Auch ist das Gleichgewicht nicht unumstößlich. Im Laufe des Lebens kann es sich immer wieder entsprechend der aktuellen Situation verändern. Klassischerweise ist daher gerade zu Beginn der Berufstätigkeit die Arbeit ein besonders wichtiger Faktor. Wird dann eine Familie gegründet, verschieben sich die Prioritäten und es wird ein größeres Maß an Zeit und Energie im sozialen und familiären Bereich benötigt, um die Lebensbalance zu erhalten.

Mit der folgenden Übung können Sie nun – nach der ausführlichen Reflexion durch die obigen Leitfragen – ein kurzes Fazit ziehen.

1. Ist-Analyse

Bitte vergleichen Sie Ihre Situation vor einem Jahr mit der heutigen Situation. Wenn Sie sich heute mit Ihrem Zustand vor einem Jahr vergleichen, erliegen Sie nämlich nicht der Versuchung, die eigene Entwicklung zu missachten. Es kann durchaus sein, dass Sie in einem Bereich gerade noch nicht zufrieden sind, da wir uns schnell an unsere eigenen Fortschritte gewöhnen und sie dann für selbstverständlich halten. Aber entscheidend für ein gesundes Selbstwertgefühl ist es, ein Bewusstsein für die eigene Entwicklung zu bekommen. Achten Sie darauf und wertschätzen Sie auch kleine Fortschritte!

Wie hat sich Ihre Zufriedenheit in folgenden Lebensbereichen im Vergleich zum letzten Jahr entwickelt? Kreuzen Sie das entsprechende Feld an.

			
Beruf			
Verdienst			
Ziele erreicht			
Guter Kontakt zu:			
- Mitarbeitern			
- Kollegen			
- Vorgesetzten			
Position/Karriere			
Arbeitszeit und Arbeitsort			
Freude an der Arbeit			
Wertschätzung, Anerkennung			
Weiterentwicklung, Wachstum			
Spielräume für Selbstverantwortung			
Sonstiges			
Beziehung, Familie			
Genug Zeit			
Qualität der Beziehungen			
Lebensstandard			
Gemeinsame Ziele/Pläne			
Sonstiges			

			
Freunde			
Zeit			
Qualität			
Anzahl			
Ziele, Pläne, Träume			
Sonstiges			
Gesundheit			
Wohlbefinden			
Gewicht			
Ernährung			
Energie			
Fitness/Sport			
Bewegung			
Entspannung			
Sonstiges			
Selbst			
Zeit			
Sinn des Lebens			
Selbstliebe			
Lebensgefühl			
Eigene Werte leben können			
Sonstiges			