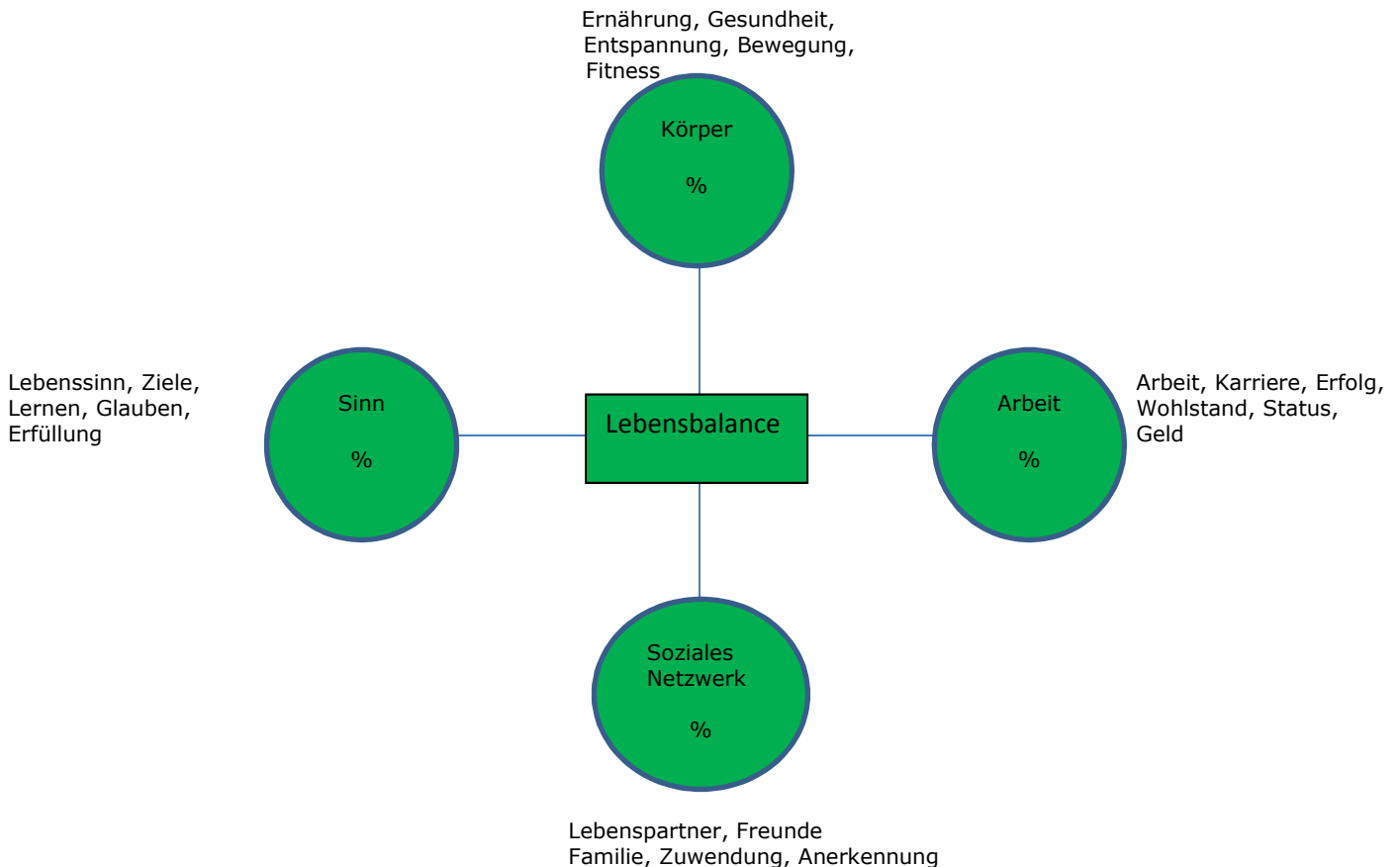


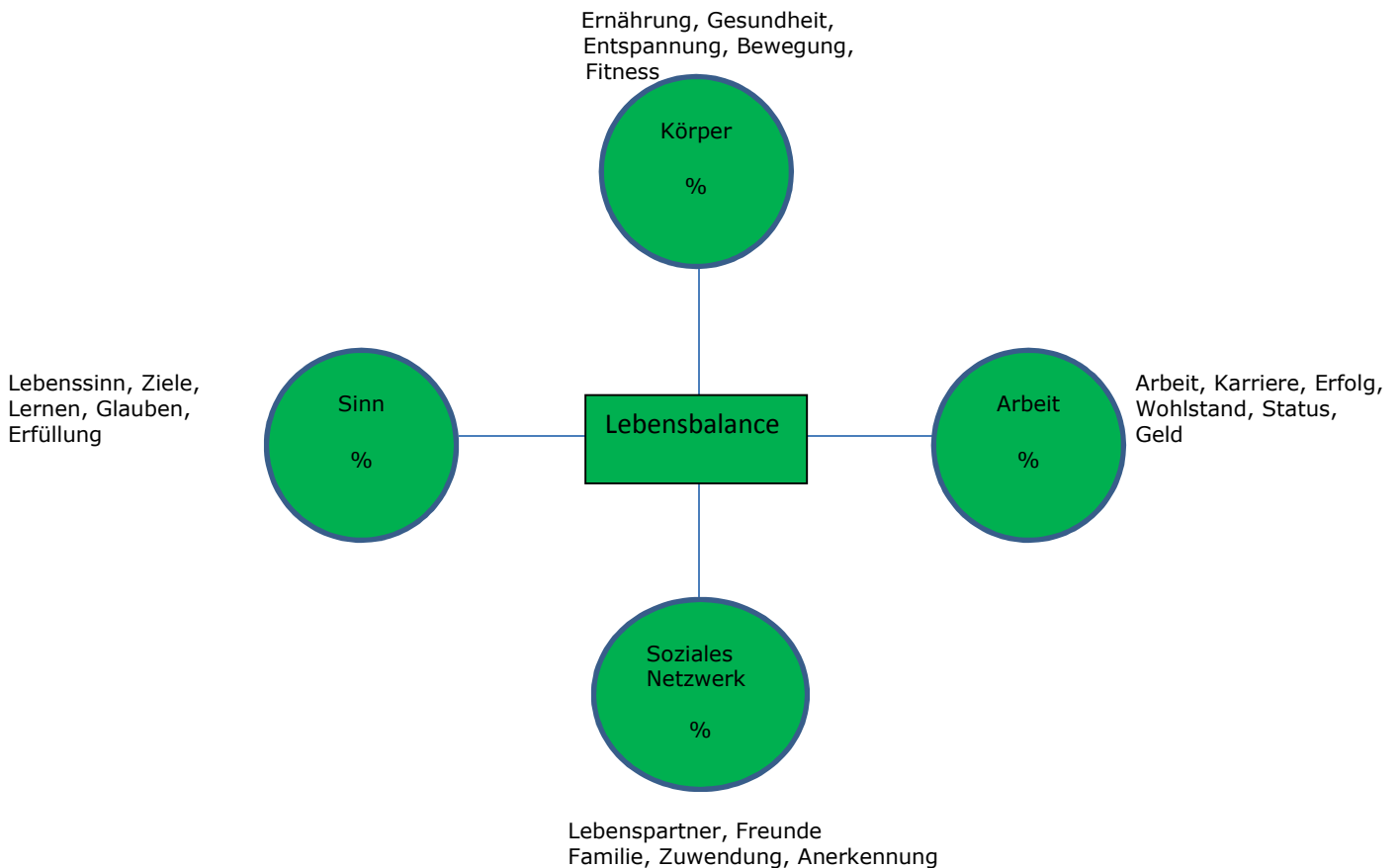
## Ihre Lebensbalance 1 IST-Zustand



### **Erläuterung:**

Schätzen Sie intuitiv, wie viel % Ihrer insgesamt 100% aktuell auf die 4 Bereiche verteilt sind und tragen Sie die % Zahl ein. Wie viel sind Sie aktuell von Ihrem Gleichgewicht entfernt? Gleichgewicht bedeutet nicht, dass Sie überall 25% haben. Ihr gesamtes Leben soll ins Gleichgewicht kommen.

## Ihre Lebensbalance 2 SOLL- Zustand



### **Erläuterung:**

Tragen Sie nun im 2. Schritt ein, wie Ihrer Meinung nach eine % Idealverteilung aussehen sollte, damit Sie das Gefühl haben, Ihr Leben ist in der Balance. Achten Sie darauf, dass die Summe 100% ergeben. Vergleichen Sie nun IST mit SOLL.

## **Von IST nach SOLL :**

Einige wichtige Regeln:

**Synergien:** Der einzige Weg, zwei Lebensbereiche gleichermassen hoch zu halten, ist eine sinnvolle Kombination.  
Wenn Sie z.B. mit einer Freundin Sport treiben oder in einem Fussballverein spielen, so haben Sie auf der einen Seite Kontakt und auf der anderen tun Sie was für Ihren Körper, so erzeugen Sie Synergien.

**Verzichten können:** Sie haben gute Gründe, einen oder mehrere Lebensbereiche stark mit Aufmerksamkeit oder Zeit zu belegen. Nehmen wir als Beispiel Arbeit. Sie waren in der Vergangenheit damit erfolgreich. Wenn Sie nun einen Bereich verkleinern, d.h. auf etwas verzichten, dann sollte der Verzicht kleiner sein als der dazugewonnene Gewinn, als Beispiel Ihre Gesundheit.

**Zusatznutzen:** Die erste (zusätzliche) Einheit ist am wertvollsten. Von Null Sporteinheiten auf eine Sporteinheit hat einen ungeheuren Nutzen. Von 6 Sporteinheiten auf 7 wenig Zusatznutzen. Die Balance funktioniert als System nur dann, wenn alle 4 Bereiche zu Geltung kommen- auch wenn ggf. nur in geringem Umfang.

**Gewohnheiten:** Die Einsicht, etwas verändern zu müssen ist der erste und unbedingt notwendige Schritt für Veränderungen. Damit Veränderungen des Verhaltens in der Praxis ankommen, müssen in der Regel neue Gewohnheiten aufgebaut werden. Dazu brauchen Sie in der Regel 30-50 Wiederholungen und mehrere Wochen. Nehmen Sie sich etwas ganz konkretes vor und machen Sie es, bis es sitzt.