

SO MACH ICH ES



Bärige Symbole

Auf Seite 45 können Sie lesen, dass ich Bärenfan bin. Ich habe mir von Steiff die vier farbigen Bären besorgt. Sie erinnern mich jeden Tag daran, dass auch ich meine vier Lebensbereiche in Balance halten muss. Der rote Bär steht für meine Beziehungen, das familiäre und soziale Leben. Dort hinein stecke ich momentan 20 Prozent meiner Zeit. Der braune Bär steht für mein berufliches Leben, meine Leistungen. Dieser Bereich erhält 25 Prozent meiner Zeit. Der weiße Bär erinnert mich daran, meinen Personal Trainer anzurufen, er steht für meinen Körper, meine Gesundheit; mitsamt Schlaf: 30 Prozent meiner Zeit. Und der blaue Bär holt mich in die Welt der Gedanken, er steht für den Sinn, für Kultur, für Muße – der Rest.

➤ Rechnen Sie doch einmal aus, mit was Sie Ihre 168 Wochenstunden verbringen?



Die Farben und die vier Lebensbereiche

Als ich daheim die Garage aufschloss, hatte ich meine vier Farben gefunden:

- das **Rot** des familiären Lebens und der sozialen Beziehungen,
- das **Schwarz** des beruflichen und leistungsbezogenen Lebens,
- das **Gelb** des physischen und gesundheitlichen Lebens und
- das **Blau** des mentalen und sinnorientierten Lebens.

Wenn jede einzelne Farbe der menschlichen Existenz zu ihrem Recht käme, würde jede die anderen unterstützen und zur vollen Geltung bringen.

Welche Farbe ist Ihnen wichtig?

Wie oft stellen Sie sich die Frage: Was ist für mich wichtig in meinem Leben? Auf diese Frage können Sie sich nämlich nur selbst eine Antwort geben. Sie finden sie in keinem Ratgeber.

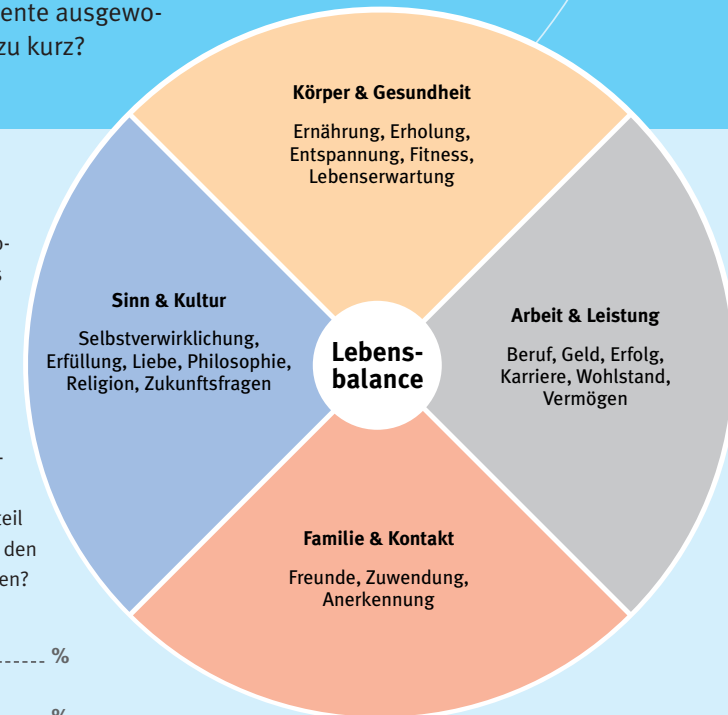
Manchen Menschen sind alle vier Bereiche, alle vier Farben wichtig: Körper, Beziehungen, Sinn und Arbeit. Das sind die Bumerang-Typen. Die ausgeglichen durch das Leben kreisen. Andere leben nur für ihre Beziehung, nur für die Fitness oder nur für den Sinn, den sie in einer karitativen Beschäftigung finden.

➤ Was ist Ihnen wirklich wichtig? Das sollten Sie sich einmal im Jahr fragen. Denn Werte verändern sich auch. Manche Menschen gehen dafür zwei Wochen ins Kloster. Und arbeiten jeden Tag an ihrer Balance. Nehmen Sie sich nun ein paar Minuten, und machen Sie den Test auf der folgenden Seite.

TEST

Wie steht es um Ihre Lebensbereiche?

Sind die vier Elemente ausgewogen? Was kommt zu kurz?



Betrachten Sie einen Moment lang in Ruhe das Schaubild. Dann überlegen Sie, welche Bereiche zurzeit in Ihrem Leben besonders wichtig sind. Wenn Sie den »Kuchen« selbst aufteilen sollten: Wie groß wären die vier Stücke? Welchen prozentualen Anteil würden Sie gerade jetzt den einzelnen Bereichen zuordnen?

- Arbeit & Leistung** ----- %
- Familie & Kontakt** ----- %
- Sinn & Kultur:** ----- %
- Körper & Gesundheit** ----- %

Zeichnen Sie nun einen Kreis, und teilen Sie ihn in Ihre »Kuchenstücke« auf (das können Sie auch im beiliegenden Zeit-Guide auf Seite 6 machen).

Wahrscheinlich nimmt bei Ihnen, wie bei achtzig Prozent der Menschen, der Bereich Arbeit den größten Raum ein. In diesem Buch erfah-

ren Sie, wie Sie durch organisiertes Arbeiten Zeit gewinnen, die Sie sinnvoll in andere Lebensbereiche investieren können.

➤ Nutzen Sie die »Lebenskuchen«-Grafik in regelmäßigen Abständen – immer dann, wenn Sie die Balance Ihrer Lebensbereiche überprüfen und sich darüber eine Rückmeldung geben möchten.

Balance-Modell: Peseschkian/Seiwert, in Zusammenarbeit mit der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie, www.wiap.de