

Das Modell der Lebensbalance

Katja Schmalzl

Schmalzl Coaching & Consulting e.U.

Schönbachstraße 25/1

1130 Wien, Österreich

Tel: +43 (0) 680 3289858

E-Mail: katja@katjaschmalzl.at

www.katjaschmalzl.com

DAS MODELL DER LEBENSBALANCE

Dieses Modell zeigt dir in einer Übersicht, ob dein Leben gerade in Balance ist, oder nicht. Es zeigt dir, in welchen Bereichen deines Lebens es gerade gut läuft und wo es dir nicht so gut geht.

Dieses Modell kannst du schnell und unkompliziert immer wieder ausfüllen und so direkt den Status Quo erkennen. Man neigt ja im Alltag manchmal dazu, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen und einzelne Lebensbereiche ganz auszublenden. Hier werden alle Lebensbereiche betrachtet und es wird schnell deutlich, wo du etwas für dich tun kannst.

Du erkennst, wo die Energieräuber unterwegs sind und wo es Ressourcen gibt, die dir Kraft geben?

Du kannst dieses Modell immer wieder einmal ausfüllen und so sehen, was sich bereits alles verändert hat.

Oder wenn du merkst, irgendwas läuft unrund, aber du weißt nicht so recht was und wo du ansetzen kannst, dann wird dir dieses Modell helfen.

1. SCHRITT: WIE GEHT ES DIR PRO BEREICH IM MOMENT

Überlege für die einzelnen Bereiche, wie es dir im Moment damit geht. Denk nicht zu lange nach, sondern fülle es relativ spontan aus.

1 = es geht mir gar nicht gut, der Stress ist hoch, es ist belastend

10 = besser könnte es nicht sein, es geht mir wunderbar damit

Fülle die Bereiche von 1 bis zu der Zahl die du vergeben hast farbig aus. Es ergibt sich ein Spinnendiagramm und du kannst direkt erkennen, ob du im Moment in Balance bist, oder nicht.

2. SCHRITT: WIE SOLL ES DENN IN ZUKUNFT SEIN?

Überlege dir jetzt, wie du die einzelnen Bereiche gerne hättest. Wie sieht dein Modell aus, wenn du mit deinem Leben zufrieden und glücklich bist? Wo möchtest du hinkommen?

Nimm eine zweite Farbe und male es entweder direkt in das bereits ausgefüllte Modell oder drucke es dir ein zweites Mal aus.

Hinweis:

Das Ziel muss keine 10 sein und es muss auch nicht für jeden Bereich die gleiche Zahl geben.

Für ein ausgeglichenes Leben und ein Wohlfühl würde ich dir empfehlen, dass es ungefähr die gleiche Ebene pro Bereich sein sollte (eine Differenz von ein oder zwei Punkten ist total in Ordnung).

3. SCHRITT: WÄHLE DEN BEREICH, IN DEM DU ETWAS VERÄNDERN MÖCHTEST AUS

Wahrscheinlich zieht es dich direkt schon zu einem Bereich hin.
Wo drückt der Schuh gerade am meisten? Setze hier an.

Überlege dir für diesen Bereich, was deine Zahl bedeutet:

- Welche Stufe hast du im Moment?
- Wie fühlt sich das an?
- Erkennst du vielleicht schon Gründe, warum es dir hier nicht gut geht? Vielleicht Perfektionismus? Mach es allen Recht?

Notiere dir diese Überlegungen am besten in dein Notizbuch.

4. SCHRITT: WAS WÄRE, WENN DU IN DIESEM BEREICH EINE STUFE HÖHER WÄRST?

Jetzt kannst du dir überlegen, was wäre, wenn du eine Stufe höher wärst:

- Wie wäre es, eine Stufe höher zu sein? Was fühlst du hier? Was wäre anders?
- Welche Möglichkeiten gäbe es, eine Stufe höher zu kommen?
- Was kannst du tun oder beeinflussen?
- Kannst du vielleicht dein Engagement reduzieren oder erhöhen, um dahin zu kommen?
- Kannst du Aktivitäten einschränken?
- Wer oder was könnte dich dabei unterstützen, eine Stufe höher zu kommen?

Notiere dir auch diese Überlegungen in dein Buch.

5. SCHRITT: TAUCHE EIN IN DIE BEREICHE, IN DENEN ES DIR GUT ODER BESSER GEHT

Jetzt gehen wir auf Schatzsuche und finden deine Stärken und Fähigkeiten.

- In welchen Bereichen geht es dir gerade besonders gut?
- Welche deiner Fähigkeiten helfen dir hier?
- Wie gelingt es dir, dass du auf dieser Stufe bist?
- Lässt sich etwas davon auf den anderen Bereich übertragen, an dem du etwas ändern möchtest?
- Was hat dir in ähnlichen Situationen bisher geholfen und dich gestärkt?
- Lässt sich das für deinen zu ändernden Bereich nutzen?

Du hast es dir bestimmt schon gedacht, schreibe auch diese Schätze in dein Notzibuch. Vielleicht hast du sogar einen eigenen Bereich für all deine Ressourcen, deine Stärken und Fähigkeiten, die du in nächster Zeit noch entdecken wirst

6. SCHRITT: ÜBERLEGE DIR GANZ KONKRET EINE MAßNAHME, DIE DU FÜR DICH UMSETZEN MÖCHTEST

Übertrage jetzt deine Erkenntnisse und Überlegungen für den Bereich, in dem du um eine Stufe besser werden möchtest. Für den Bereich, in dem du etwas verändern möchtest.

Schreibe dir auf, welche Möglichkeiten es gibt, um eine Stufe höher zu kommen. Sei kreativ, nimm alles, was dir in den Sinn kommt.

Überlege dir jetzt, welche eine Maßnahme du umsetzen möchtest. Du hast bestimmt ein oder zwei Ideen bekommen, oder?

Auch hier gilt, schreib dir auf, für welche Maßnahme du dich entscheidest. Alleine dass du dir es aufschreibst, wird dich ein gutes Stück nach vorne bringen.

Wenn du Lust hast, schreib uns auch gerne in der Facebookgruppe, was deine Maßnahme sein wird. Ich freue mich auf deine Idee.

Dabei wünsche dich dir viel Freude!

Ich freue mich, wenn du mir Feedback geben magst an <mailto:katja@katjaschmalzl.at>, wie es dir dabei ergangen ist. Oder auch, ob du noch Unterstützung brauchst oder Fragen hast. Ich werde dir gerne weiter helfen.

Alles Liebe,
Katja Schmalzl

