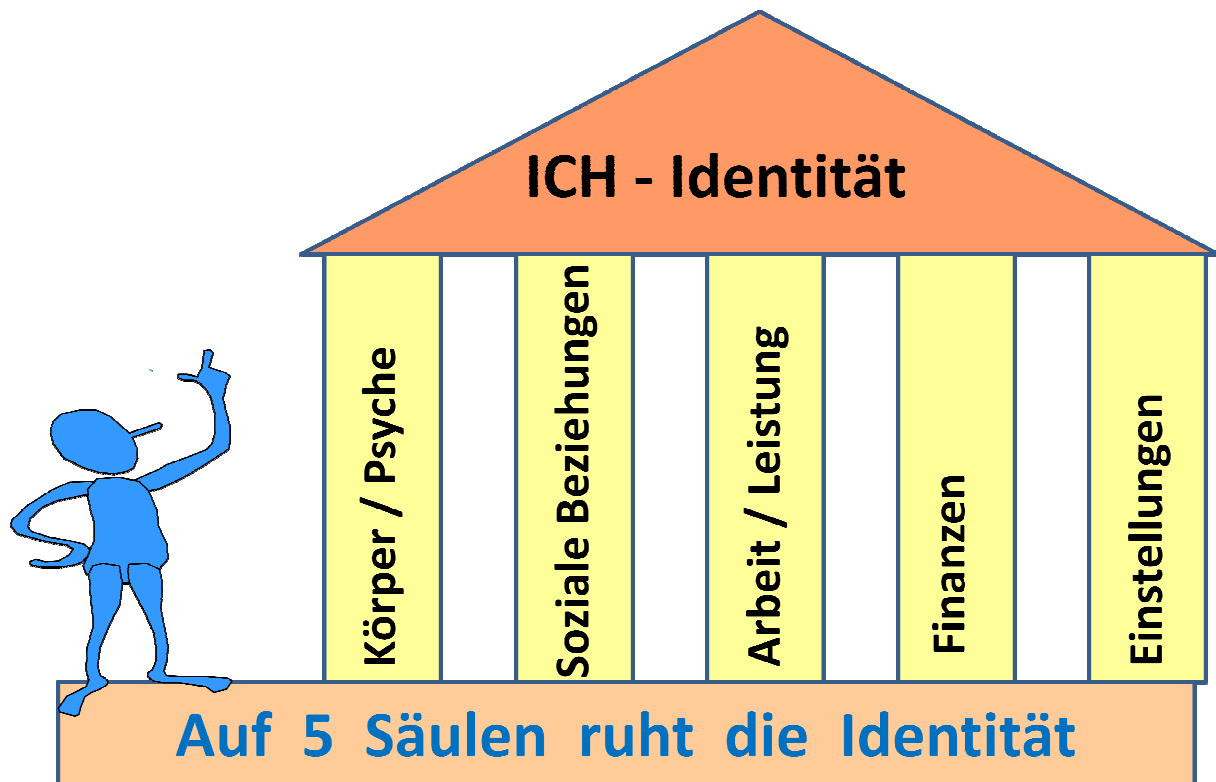


Work- Life- Balance und *Ich – Identität*

In einer Zeit zunehmender Arbeitsbelastungen taucht immer häufiger die Forderung nach einem ausgeglichenen Lebensstil auf. Das Stichwort dafür ist „Work- Life- Balance“, die zentralen Lebensbereiche sollen miteinander ins Gleichgewicht gebracht, ausbalanciert werden. Eine wichtige Grundlage aller „Work-Life-Balance- Modelle“ ist das „**5- Säulen- Modell**“ des Therapeuten H. G. Petzold, der dieses Modell in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts für die Integrative Therapie entwickelt hat. Danach ist **Identität die Gesamtheit der Vorstellungen eines Menschen über sich selbst**.

Bisher fand es vor allem unter Therapeuten Beachtung, zwischenzeitlich ist es aber ein fester Bestandteil vieler Coaching- Prozesse.



Unsere fünf wichtigsten Lebensbereiche

Petzold geht bei seinem „**Fünf-Säulen-Konzept der Identität**“ von einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen aus: Der Mensch ist für ihn eine Einheit aus Körper-Seele-Geist in einem bestimmten Umfeld (Kontext) und zeitlichen Verlauf (Kontinuum). Identität ist im Laufe eines Lebens nicht statisch, fest zementiert, sondern entwickelt und verändert sich im Verlaufe der einzelnen Lebensphasen und während krisenhafter Entwicklungen..

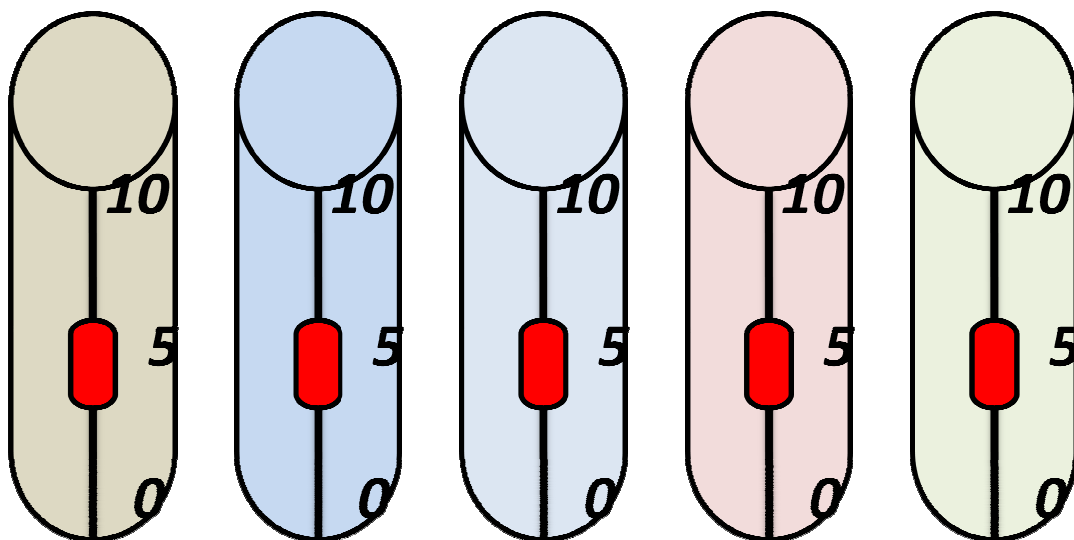
Nachfolgend eine kurze Beschreibung der *Fünf Säulen*:

- **1. Säule: Der Leib**
Diesem Bereich ist alles zuzuordnen, was mit dem Leib (Körper und Geist) zu tun hat, z.B. Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Aussehen, Selbstwertgefühl etc.
- **2. Säule: Soziale Beziehungen**
Zu diesem Bereich gehören die sozialen Beziehungen, also alle Menschen, die mir nahe stehen und wichtig sind, Menschen mit denen wir zusammen leben und arbeiten. Das gilt vor allem für die positiven, aber auch für die negativen Beziehungen, es gehören also auch die schwierigen Menschen unseres Umfeldes unbedingt dazu.
- **3. Säule: Finanzen / materielle Sicherheit**
Die Identität wird weiterhin beeinflusst von den materiellen Sicherheiten, dem Einkommen, den Dingen, die jemand besitzt, seiner Wohnung oder Haus, aber auch dem ökologischen Raum, dem er sich zugehörig fühlt, dem Stadtteil in dem er sich beheimatet fühlt oder wo er ein Fremder ist. Fehlende materielle Sicherheiten belasten das Identitätserleben schwer.
- **4. Säule: Arbeit und Leistung**
Die meisten Menschen verbringen den überwiegenden Teil ihrer Zeit (mit Ausnahme des Schlafens) mit der Arbeit. Damit wird deutlich, wie wichtig dieser Bereich für die Identität ist. Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse, Freude an der eigenen Leistung wirken sich positiv auf die Identität aus. Hingegen können freudloses Arbeiten, Arbeitsüberlastung, überfordernde oder fehlende Leistungsansprüche die Identität nachhaltig negativ beeinflussen und die anderen Säulen in Mitleidenschaft ziehen.
- **5. Säule: Werte und Einstellungen**
Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das nach dem Sinn des Lebens fragt. Die fünfte tragende Säule der Persönlichkeit und Identität betrifft die persönlichen Werte, Normen und Visionen, nach denen sich ein Mensch ausrichtet. Also das, was jemand für richtig und wichtig hält, wovon er überzeugt ist, wofür er eintritt und sich engagiert. Das können religiöse oder politische Überzeugungen sein, die "persönliche Lebensphilosophie", wichtige Grundprinzipien.

Regeln Sie Ihr Leben neu

Das Säulenmodell macht deutlich, dass jede Säule für die eigene Identität eine stützende Funktion hat und dass eine Balance zwischen diesen Säulen wichtig ist. Das Modell bietet die Möglichkeit, Veränderungen im Leben abzubilden, in dem die Säulen zu verschiedenen Zeitpunkten verschieden hoch dargestellt werden können. In verschiedenen Phasen unseres Lebens haben die einzelnen Lebensbereiche eine unterschiedliche Bedeutung. Das ist vor allem nach persönlichen Krisen der Fall: Bei Problemen in der Ehe wird man sich verstärkt um das Privatleben kümmern, bei Problemen im Beruf, wird in diesem Bereich die Aktivität steigen, bei gesundheitlichen Problemen wird man sich mehr dem Körper widmen etc. Das Modell ist also dynamisch.

Wenn Sie dieses Modell für sich selbst anwenden wollen, um die Balance Ihrer Lebensbereiche zu überprüfen, können Sie dies ganz einfach auf einem Blatt machen. Malen Sie sich auf das Blatt fünf Säulen, fügen Sie in die Säulen Skalen von 0 – 10 ein. Die Zahl 0 steht z. B. für absolut keine materielle Sicherheit, die Zahl 10 für absolute materielle Sicherheit. Wenn Sie diese Skalen für alle fünf Bereiche aufgemalt haben, sehen Sie Ihr persönliches Profil vor sich liegen. Sie können jetzt für sich selber feststellen, mit welchem Bereich Sie zufrieden, mit welchem Sie eher unzufrieden sind. Malen Sie sich jetzt für jede Säule einen Regler ein, mit dem Sie die Werte verändern können. Stellen Sie für sich ein Gleichgewicht zwischen den Säulen her, mit dem Sie optimal zufrieden sind. Wenn Sie anfangs z. B. bei materieller Sicherheit eine 6 eingetragen haben, wollen Sie jetzt vielleicht eine 8 erreichen. Das wird wahrscheinlich zu Veränderungen in einem anderen Bereich führen müssen. Regeln Sie Ihr Leben neu. Wenn Sie diese neue Balance aufgemalt haben, können Sie im nächsten Schritt überlegen, welche Ziele Sie sich für die einzelnen Lebenssäulen setzen wollen, um dieses neue Gleichgewicht auch tatsächlich zu erreichen.



Meine wichtigsten Ziele für meine Lebenssäulen

Säule: Körper/ Gesundheit

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Säule: Arbeit/ Leistung

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Säule: Finanzen

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Säule: Kontakte / Beziehungen

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Säule: Sinn / Selbstverwirklichung

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

Sie sind der Jongleur in Ihrem Leben

Stellen Sie sich Ihr Leben als ein Spiel vor, bei dem Sie mit verschiedenen Bällen jonglieren. Nennen wir sie Arbeit, Familie, Freunde, Körper und Sinn, und Sie halten sie alle gleichzeitig in der Luft. Bald wird ihnen klar, dass Arbeit ein Gummiball ist. Wenn Sie ihn fallen lassen, springt er sofort zurück. Aber die anderen Bälle – Familie, Freunde, Körper und Sinn – sind aus Glas! Wenn Sie sie fallen lassen, werden sie unwiderruflich beschädigt, angebrochen, verkratzt oder ganz zerstört sein. Sie werden niemals so sein wie vorher. Das sollten wir verstehen und nach Balance in unserem Leben streben.



Verschenken Sie Zeit!

Sie wissen nicht, was Sie Ihrer Partnerin, Ihrem Partner, Ihren Kindern oder einer guten Freundin, einem guten Freund schenken sollen? Machen Sie ein besonders wertvolles Geschenk: Verschenken Sie Zeit. Besuchen Sie gemeinsam eine Ausstellung, gehen Sie mal wieder ins Kino oder Theater, machen Sie einen Ausflug oder irgendetwas „Verrücktes“. Gemeinsam verbrachte Zeit ist das Wertvollste, was wir miteinander teilen können.

✂ _____ ✂ _____ ✂

Zeit – Geschenk- Gutschein

Von _____
an _____

Ich schenke dir gemeinsame Zeit

Und Du entscheidest, was wir in dieser Zeit machen wollen:

Zum **Glück** gibt es Sprüche

Wir haben gelernt, schneller zu schlafen,
nebenbei zu essen und viel produktiver zu arbeiten.
Aber wir haben verlernt, in Balance zu leben.

Cay von Fournier

Nur wenn Sie innerlich in Balance sind,
können Sie Balance in Ihrem Umfeld schaffen.

Lothar J. Seiwert

Das erste, was der Mensch im Leben vorfindet,
das letzte, wonach er die Hand ausstreckt,
das Kostbarste, was er im Leben besitzt,
ist die Familie.

Adolf Kolping

Ein Leben ohne Freunde ist eine
weite Reise ohne Gasthäuser.

Demokrit

Eines Tages begreift man:
Ich habe mein Leben genossen,
aber nicht gelebt.

Max Frisch

Es ist angenehm, Geld zu besitzen und die Dinge zu kaufen,
die man mit Geld erwerben kann. Es ist aber auch ratsam,
gelegentlich zu überprüfen und sich zu vergewissern,
dass man nicht die Dinge verloren hat,
die man sich nicht mit Geld beschaffen kann.

G. H. Lorimer

Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung
und Bewegung zukommen lassen könnten,
hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.

Hippokrates (460 – 370 v. Christus)

SEMINAR - TERMINE

Der Weg zum Erfolg

- Bewusstseins- und Motivations- Training -

- Das Wunderwerk Gehirn ▪ Die Kraft des Unterbewusstseins ▪ Der Alpha- Zustand ▪ Schnell und Tiefenentspannung ▪ Ziele formulieren und programmieren ▪ Der Glaube versetzt Berge
- Die Macht der Gedanken ▪ Autosuggestion und Selbstbeeinflussung ▪ Mit Gefühlen Ziele erreichen ▪ Die Kraft der Visualisierung ▪ Optimistisch denken und handeln ▪ Gezielte Selbstmotivation ▪ Umgang mit Misserfolgen ▪

2 Tage in Hamburg

Sa. – So.

28. – 29.11. 2009

Rhetorik und Präsentation

- Wirkungsvoll und überzeugend vortragen -

- Erfolg und Rhetorik ▪ Frei und sicher auftreten ▪ Mit der eigenen Persönlichkeit überzeugen
- Aufbau einer wirkungsvollen Rede ▪ Die Kraft der Sprache ▪ Überzeugen statt überreden ▪ Abbau von Ängsten und Lampenfieber ▪ Die Sprache des Körpers einsetzen ▪ Gehirngerecht präsentieren

2,5 Tage in Hamburg

Fr. – So.

13. – 15.11.2009

Dem Leben Richtung geben

- Mehr LebensZeit durch Selbstmanagement -

- Sich selbst mit Zielen führen ▪ Effektive Planung: Jahr – Monat – Woche - Tage ▪ Konzentration auf das Wesentliche ▪ Prioritäten setzen ▪ Stärken und Schwächen des persönlichen Arbeitsstils ▪ Persönliches Tempo und individuelle Rhythmen erkennen ▪ Reaktion auf „Zeitdiebe“ und Störfaktoren ▪ mit „inneren Störungen“ erfolgreicher umgehen
- Anspannung und Entspannung - Stress abbauen ▪ Work-Life-Balance ▪ Loslassen und entlasten

2 Tage in Hamburg

Sa. – So

5. – 6. 12. 2009

Copyright © 2009 Peter Beutler. Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieses newsletters darf ohne schriftliche Erlaubnis wieder verwendet werden.
Haubachstraße 26 • 22765 Hamburg
www.peterbeutler.de