

**Petra Nitschke**



## **Lebensbereiche balancieren**

Visuelles Zeit- und Selbstmanagement mit Techniken  
für ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht  
zwischen Berufs- und Privatleben

Mit Storyboards für eigene Trainingskonzepte



<b>Einleitung .....</b>	10
<b>Balance-Modell .....</b>	12
<b>Standortbestimmung .....</b>	14
Leitfragen zu den vier Lebensbereichen .....	16
Ressourcen in den vier Lebensbereichen .....	18
TEST Stressoren in den vier Lebensbereichen .....	20
<b>Navigation .....</b>	22



## Geist ..... 29

<b>Geist im Überblick .....</b>	30
<b>Werteorientierung.....</b>	32
Werte finden.....	34
TEST Werteliste .....	36
Werte leben .....	40
<b>Einstellungen und Denkmuster .....</b>	42
EXKURS Selektive Wahrnehmung .....	44
Innere Antreiber .....	46
Innere Erlauber .....	58
EXKURS Inneres Team .....	60
<b>Neue Sichtweisen .....</b>	62
Realität überprüfen .....	64
Perspektive wechseln und umbewerten .....	66
EXKURS Change it, leave it or love it .....	68
Verhalten ändern .....	70
EXKURS Aufmerksamkeit schulen .....	72
<b>Geistige Entspannung .....</b>	74
<b>Geist im Rückblick .....</b>	76



Die innere Erlebniswelt  
verstehen und hinterfragen



## Kontakt ..... 79



Wertschätzend und  
respektvoll mit unseren  
Mitmenschen umgehen

<b>Kontakt im Überblick</b> .....	<b>80</b>
<b>Lebensrollen analysieren</b> .....	<b>82</b>
Mein soziales Netzwerk .....	84
Meine Lebensrollen .....	86
Meine Rollenprofile .....	88
Rollenklärung .....	90
<b>Miteinander im Kontakt</b> .....	<b>92</b>
Nachrichtenquadrat .....	94
Vier-Ohren-Modell .....	95
Suppe! .....	96
<b>Stress im Miteinander</b> .....	<b>100</b>
Aggressives Verhalten .....	102
Du-Botschaften .....	104
Teufelskreise .....	108
EXKURS Ich-Zustände – Transaktionen .....	110
Kränkungen .....	112
EXKURS Kränkungspotenzial der inneren Antreiber .....	114
<b>Wertschätzendes Miteinander</b> .....	<b>120</b>
Gesprächsstörer und -förderer .....	121
Gesprächstechniken – alle Tipps auf einen Blick .....	128
<b>Kontakt im Rückblick</b> .....	<b>130</b>



## Handlung ..... 133

<b>Handlung im Überblick</b> .....	134
<b>Rubikon-Modell</b> .....	136
Phasen und Stationen des Handelns .....	138
Phase des Abwägens .....	140
<b>EXKURS</b> Ich kann! – Change it, leave it or love it.....	142
<b>EXKURS</b> Ich will wirklich! Abwagen mit sechs Hüten ....	144
Phase des Planens .....	146
Phase des Handelns .....	148
Phase des Bewertens.....	152
<b>EXKURS</b> Erfolg und Misserfolg .....	153
<b>EXKURS</b> Heldenreise in drei Akten.....	154
Jenseits des Rubikons – Prozesse im Kreisverkehr.....	156
<b>Methoden im Handlungskreis</b> .....	158
Zielsetzung.....	160
<b>EXKURS</b> Innere Bilder unterstützen .....	164
Zeitplanung.....	166
<b>EXKURS</b> Visuelle Planung mit einem Zeitplanbuch .....	174
<b>EXKURS</b> Kleine Bildvokabelsammlung für Zeitmanager ..	176
Durchführung .....	178
Bewertung.....	180
<b>Zeitver(sch)wendung</b> .....	182
<b>TEST</b> Zeitdiebe aufspüren.....	184
<b>Zeitgewinnung</b> .....	186
Ballast abwerfen.....	188
Arbeitsstil optimieren .....	190
Zeitgewinnung für innere Antreiber.....	200
Zeitgewinnung – alle Tipps auf einen Blick .....	202
<b>Handlung im Rückblick</b> .....	204



Ziele erfolgreich umsetzen, neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren und alle Lebensbereiche balanciert gestalten

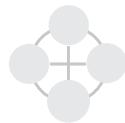
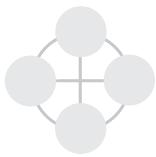


Unseren Körper besser kennenlernen, wissen wie er auf Stress reagiert und was wir ihm Gutes tun können, um ihn als wichtigste Ressource gesund zu erhalten



## Körper ..... 207

<b>Körper im Überblick</b> .....	208
<b>Wunderwerk Körper</b> .....	210
1 Stütz- und Bewegungsapparat .....	212
2 Herz-Kreislauf-System und Atmung .....	214
3 Nervensystem .....	218
4 Hormonsystem .....	222
5 Immunsystem .....	226
<b>EXKURS</b> Die Immunreaktion .....	228
<b>Gehirn – Kleine Galaxie im Kopf</b> .....	232
Anatomischer Aufbau – vier Gehirnbereiche .....	234
Funktionaler Aufbau – limbisches System .....	240
<b>Körper im Stress</b> .....	242
Körperliche Stressreaktion .....	244
Neuro-hormonelle Stressreaktion .....	246
<b>EXKURS</b> Stress-Krimi in drei Akten .....	248
Folgen von Dauerstress .....	252
<b>Körper gesund halten</b> .....	254
1 Gesunde Ernährung .....	256
<b>TEST</b> Meine Essgewohnheiten .....	258
2 Regelmäßige Bewegung .....	260
<b>EXKURS</b> Aufrechte Haltung .....	263
3 Entspannung und Regeneration .....	264
<b>EXKURS</b> Muskelentspannung im Gesicht .....	269
4 Genießen mit allen Sinnen .....	272
<b>Körper im Rückblick</b> .....	274



**Anhang ..... 277**

<b>Visuelle Trainingsplanung .....</b>	<b>278</b>
Regiebuch .....	279
Storyboard – erster Tag .....	280
Storyboard – zweiter Tag .....	282
EXKURS Kleine Sammlung von Chart-Entwürfen .....	284
<b>Literatur .....</b>	<b>286</b>
<b>Index .....</b>	<b>288</b>
<b>Danke! .....</b>	<b>292</b>



## EINLEITUNG

Gehen Sie auf Entdeckungstour – eine Reise durch die vier Lebensbereiche.

Manchmal stelle ich mir vor, meine vier Lebensbereiche wären vier Kontinente in meiner Welt:



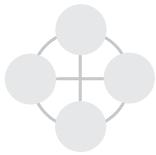
Im **Handlungs**-Kontinent, wo Arbeit auf mich wartet, ich Leistung erbringen muss, Aufgaben erledigen, Verpflichtungen nachgehen, Termine abarbeiten. Einen **Geist**-Kontinent, mein Refugium und Rückzugsort, wo ich nur für mich bin, meine Ruhe habe. Einen geselligen **Kontakt**-Kontinent, auf dem ich mich mit der Familie treffe, mich mit Freunden austausche. Einen **Körper**-Kontinent, meiner Wellness-Oase, wo ich es mir gut gehen lasse, meinen Körper verwöhne, regeneriere.

Wie sind die Lebensbereiche aufgestellt? Was sind die Inhalte und Kulturen auf den einzelnen Kontinenten? Wie groß sind die Kontinente? Gibt es *Plattenverschiebungen*? Tsunamis? Was passiert, wenn ein Kontinent droht, in den Fluten unterzugehen. Und wie sind sie unter Wasser miteinander verbunden?

Als ich mich entschied, mich als Trainerin selbstständig zu machen, war mir bewusst, dass mein Leistungs-Kontinent viele Jahre sehr viel Raum einnehmen würde. Ohne das Balance-Modell wären die anderen Kontinente womöglich geschrumpft oder im Wasser versunken. Denn gerade Freiberufler brauchen eine hohe Selbstdisziplin, mal NICHT an die Arbeit zu denken, abschalten zu können. Kontakte zu pflegen, sich um sich selbst und vor allem um die wichtigste Ressource zu kümmern: die Gesundheit unseres Körpers. Dies kommt in der Selbstständigkeit vor lauter Arbeit oft zu kurz.

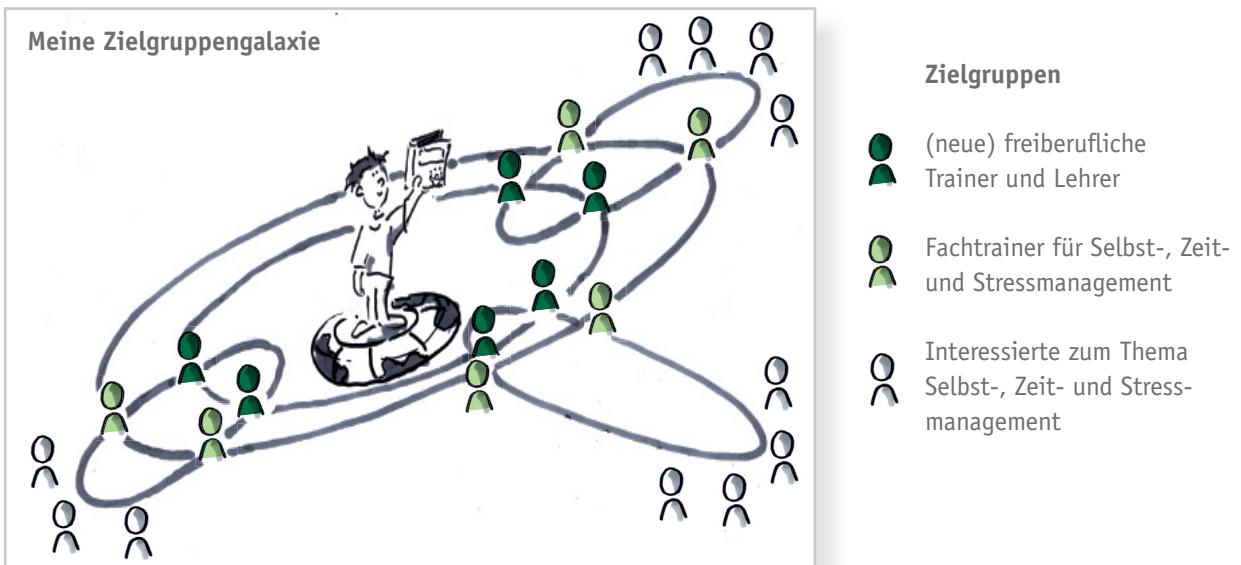
Wie kann mir eine balancierte Lebensführung gelingen, wenn mein Leben doch so unregelmäßig verläuft? Monate, an denen ich auch an Wochenenden durcharbeiten muss: Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Seminare. Daneben Akquise, Büroarbeit und Finanzverwaltung. Alles ist wichtig! Alles ist dringlich!

Dabei den Überblick nicht zu verlieren und trotzdem balanciert zu leben, das soll Thema dieses Leitfadens sein!



Dieses Buch habe ich aber nicht nur für die *frischen* freiberuflichen Trainer geschrieben. Eine ähnliche Zielgruppe mit unregelmäßigem Tages- und Wochenablauf (quasi Saisonarbeit) sind die **Lehrer**. Auch hier steht die eigentliche (bezahlte) Arbeit in keinem Verhältnis zu dem, was man nebenbei erledigt. Außerdem ist eine hohe Selbstdisziplin gefragt, zu Hause die Arbeit im Arbeitszimmer zu lassen.

Im engeren Sinne geht es um die drei großen Themen Selbst-, Zeit- und Stressmanagement. Das Balance-Modell ist aus meiner Sicht DAS Modell zur Vorbeugung vor Dauerstress und Burnout! Schlussendlich profitieren also nicht nur freiberufliche Trainer und Lehrer von den Inhalten, sondern jeder Interessierte, der innehalten und das eigene Leben reflektieren und balancieren möchte. Selbst Fachtrainer dieser drei Themen haben die Möglichkeit, inhaltlich über ihren Tellerrand zu schauen und sich visuell inspirieren zu lassen.



Gehen Sie nun auf Entdeckungstour und sehen Sie, was sich hinter den einzelnen Kontinenten unserer Welt verbirgt!

Viel Spaß da bei wünscht Ihnen

*Petra Nitschke*

## Balance-Modell

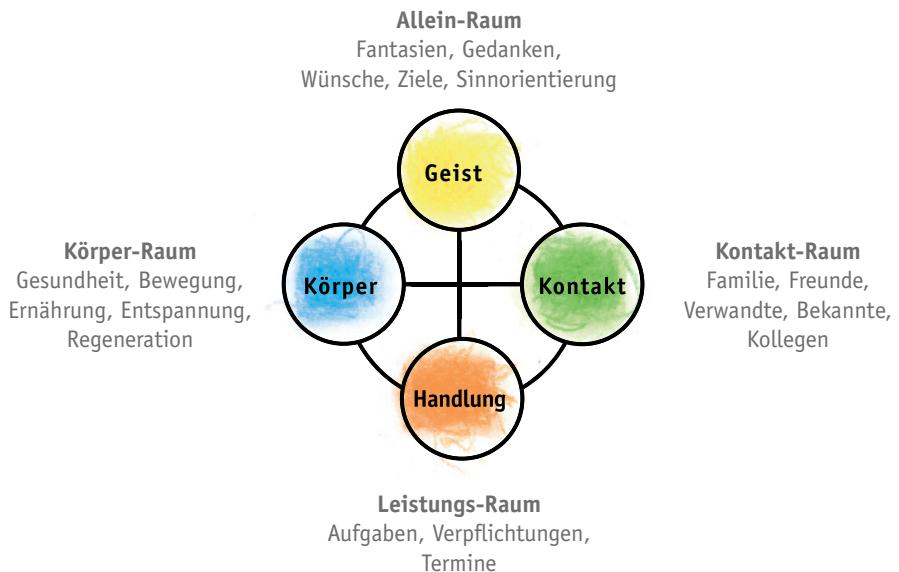
### B A L A N C E - M O D E L L

Ziel ist, alle wichtigen Lebensbereiche in Balance zu bringen, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben.



Lebensbereiche balancieren

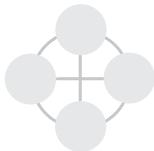
Im **Balance-Modell** werden die vier Lebensbereiche unterteilt in:



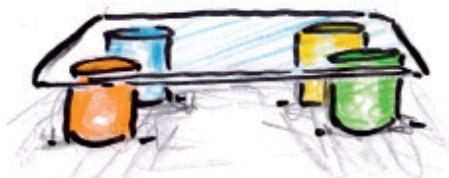
**Balanciert** bedeutet, dass kein Lebensbereich dauerhaft so dominant ist, dass er die anderen Lebensbereiche zurückdrängt. Denn wenn

- sich alles nur um die Arbeit dreht und wir das Privateleben vernachlässigen,
- wir nur für andere da sind und dabei selbst zu kurz kommen,
- wir unseren Körper vernachlässigen, indem wir einen ungesunden Lebensstil führen,

dann droht am Ende ein Einbruch des gesamten Systems, der Burnout!



Wir können uns das Balance-Modell auch dreidimensional vorstellen. Jeder Lebensbereich stellt dabei eine Säule dar. Balanciert bedeutet, eine Glasplatte kann unversehrt auf den vier Säulen ruhen, solange ein ausgewogenes Gleichgewicht besteht:



Eine ausgewogene, balancierte Lebensführung basiert auf den vier Säulen Geist, Kontakt, Handlung und Körper.

Wenn eine der Säulen beschädigt oder instabil ist, so können die anderen Säulen das Gewicht eine gewisse Zeit aushalten. Sind aber mehrere Säulen beschädigt, so wird das Gebilde fragil und droht auf Dauer einzustürzen.

Wir können uns überprüfen: *Wie stabil sind meine vier Säulen? Was hält meine Säulen stabil?* Darum geht es nun bei einer kurzen eigenen Standortbestimmung.

## Standortbestimmung

### STANDORTBESTIMMUNG

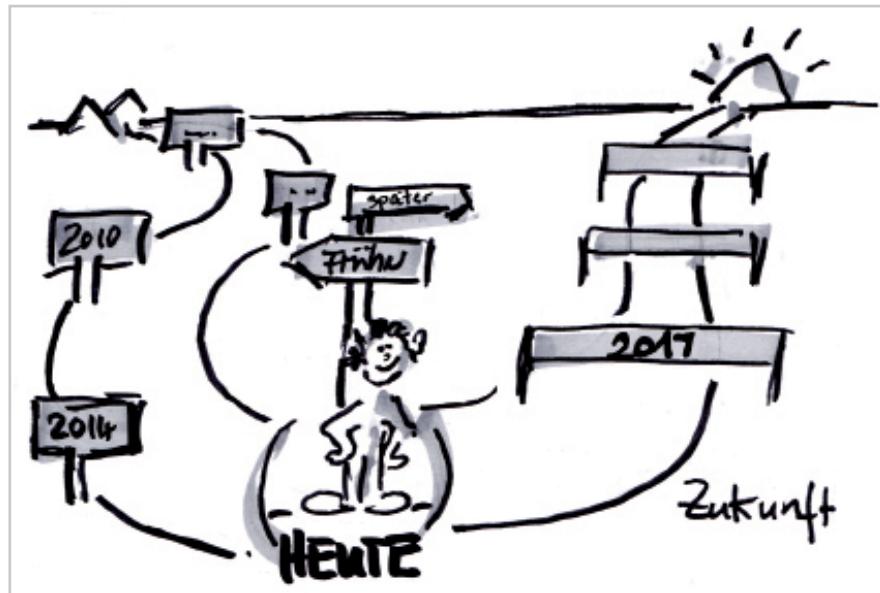
Selbstreflexion beginnt mit einer Standortbestimmung, mit einem Blick auf alle vier Lebensbereiche.



#### Innerer Kompass

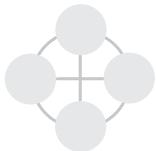
Wo komme ich her?  
Wo stehe ich jetzt?  
Wo möchte ich hin?

Wenn wir innehalten und unser Lebenskonzept überdenken und vielleicht sogar neu gestalten möchten, dann stellen sich uns drei große Fragen: *Wo komme ich her? Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin?*



Wo komme ich her?

Wir können zunächst unseren Lebensweg reflektieren: *Was waren die markanten Meilensteine, die einschneidenden Lebensentscheidungen? Was habe ich bislang erreicht? Was war mir damals wichtig? Wie habe ich mich entschieden? Wer waren in dieser Zeit meine Vorbilder, Wegbegleiter und Unterstützer?*



Als Nächstes können wir die Gegenwart reflektieren: *Wo stehe ich jetzt? Wie gestalte ich derzeit mein Lebenskonzept? Wie sind die vier Säulen meines Balance-Modells aufgestellt?*

Mit dieser zweiten großen Frage beschäftigen wir uns auf den nächsten Seiten:

Wo stehe ich jetzt?



### Reflexion

Leitfragen zu den vier Lebensbereichen. Zu allen vier Bereichen gibt es einen Fragenkatalog, an dem Sie sich orientieren können.



### Ressourcen in den vier Lebensbereichen

Alle Ressourcen auf einen Blick. Hier visualisieren Sie Ihr Balance-Modell und alle Dinge, die derzeit in Ihrem Leben eine Rolle spielen.



### Stressoren in den vier Lebensbereichen

Hier identifizieren Sie die Stressoren in den Lebensbereichen. Wer oder was stresst Sie? In welcher Ausprägung?

Aus der Standortbestimmung lässt sich Veränderungsbedarf ableiten: *Was ist zu viel? Was soll weg? Was möchte ich verändern? Was fehlt mir?* Dieser Veränderungsbedarf kann anschließend in Form von Zielen festgehalten und realisiert werden. Wie dies am besten geht und wie ich damit balanciert alle Lebensbereiche im Auge behalte, dafür stehen in diesem Buch einige Modelle und Techniken zur Verfügung ...

Wo möchte ich hin?



### Leitfragen zu den vier Lebensbereichen

Zu Beginn, bevor Sie Ihr eigenes Balance-Modell gestalten, hier einige Fragen zu den einzelnen Lebensbereichen.



#### Geist-Bereich



**Werteorientierung**  
Was ist mir wichtig?  
Was sind meine Werte?  
Welchen Sinn macht mein Handeln?



**Selbstentwicklung**  
Was beschäftigt mich geistig?  
Wie bleibe ich geistig fit?  
Welches sind meine Wünsche, Fantasien und Ziele? Wie kann ich mich weiterentwickeln?



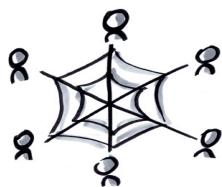
**Geistige Entspannung**  
Wie entspanne ich geistig?  
Wie kann ich „abschalten“?  
Was bringt mich auf bessere Gedanken?



#### Kontakt-Bereich



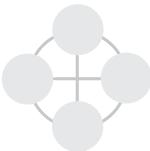
**Lebensrollen**  
Welche Lebensrollen fülle ich aus? Vater, Mutter, Kind, Ehemann, Ehrenamt? Was wird in diesen Rollen von mir erwartet?



**Soziales Netz**  
Wer gehört alles in mein Netzwerk? Mit welchen Menschen habe ich aktiv zu tun? Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen.



**Sozialer Halt**  
Welche Menschen sind mir wichtig? Wer gibt mir sozialen Halt? Wer unterstützt mich in schwierigen Situationen? Wer sind meine Wegbegleiter?



### Handlungs-Bereich



**Berufliche Aktivitäten**  
Welche Aufgaben, Pflichten und Tätigkeiten fallen bei mir im Beruf an?



**Aktivitäten im Privatleben**  
Welche Aufgaben, Pflichten und Aktivitäten fallen für mich im Privatleben an?



**Materielle Sicherheit**  
Was besitze ich, um mich materiell gut abgesichert zu fühlen? Mein Haus, Auto, Ersparnisse, Versicherungen.



### Körper-Bereich



**Sport & Bewegung**  
Was tue ich, um körperlich aktiv und fit zu bleiben? Wie oft bin ich körperlich aktiv? Bin ich regelmäßig aktiv?



**Freizeit & Ausgleich**  
Was tue ich, um einen Ausgleich zu der Leistungswelt zu schaffen? Wie gestalte ich meine Freizeit? Welche Hobbys habe ich?



**Regeneration & Entspannung**  
Was tue ich, um den Körper gesund zu halten? Was tue ich, um körperlich zu entspannen? Wie regeneriere ich meinen Körper? Wie ernähre ich mich?



## Ressourcen in den vier Lebensbereichen



### Ressourcen

Alle Tätigkeiten, Personen und Dinge, die mich unterstützen

Die Leitfragen haben uns angeregt, darüber nachzudenken, wie unsere Lebensbereiche aktuell ausgefüllt sind. Im nächsten Schritt gilt es, die Inhalte in den einzelnen Lebensbereichen zu visualisieren. Der Vorteil: Wir sehen alle Lebensbereiche auf einen Blick und erkennen auch Zusammenhänge.

Zunächst können Sie die Inhalte in den einzelnen Lebensbereiche begrifflich sammeln, zum Beispiel in Form einer **Vier-Felder-Matrix**. Dort schreiben Sie alles hinein, von dem Sie meinen, dass dieser Begriff in dem Lebensbereich eine Rolle spielt. Dabei überschneiden sich die Bereiche vermutlich: Zum Beispiel ist ein gutes Gespräch mit einem guten Freund eine geistige Entspannung. Gute Gespräche wären damit sowohl im Geist- als auch im Kontakt-Bereich gut aufgehoben. Sie entscheiden, in welchen Bereich Sie es schreiben. Doppelbenennungen sind dabei natürlich auch möglich.

Hier ein Beispiel, wie die erste Bestandsaufnahme aussehen kann:

<p><b>Körper</b></p>  <p><b>Wie ich mich körperlich fit halte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Laufen</li> <li>■ Karate</li> <li>■ Tai-Chi</li> <li>■ Yoga</li> <li>■ ausgewogene Ernährung</li> </ul>	<p><b>Geist</b></p>  <p><b>Wie ich geistig entspanne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zen-Meditation</li> <li>■ Zeichnen und/oder Musik hören</li> <li>■ Romane lesen</li> <li>■ Kreuzworträtsel</li> <li>■ Englisch, Spanisch lernen</li> <li>■ Fernsehen</li> </ul>
<p><b>Handlung</b></p>  <p><b>Welches meine Hauptaufgaben sind</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seminare: Zeit- und Selbstmanagement, Stressbewältigung, Visuelle Trainingsplanung, Bildsprache, Storyboards</li> <li>■ Büro: E-Mail-Verkehr, Akquise, Webseite, Materialbeschaffung, Steuern, ...</li> <li>■ Bücher: Layout, Illustrationen, ...</li> </ul>	<p><b>Kontakt</b></p>  <p><b>Personen, die mir wichtig sind</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Familie: Ma, Pa, Nili, QUENTIN, Kicki, Marlies</li> <li>■ Freunde: Reg, Bernd, Heike, Claus, Conn, ...</li> <li>■ Dojo: Helmut, Carsten, Bruno, Matthias, Reg, Renate, Susanne, Matthias, Nils, ...</li> </ul>

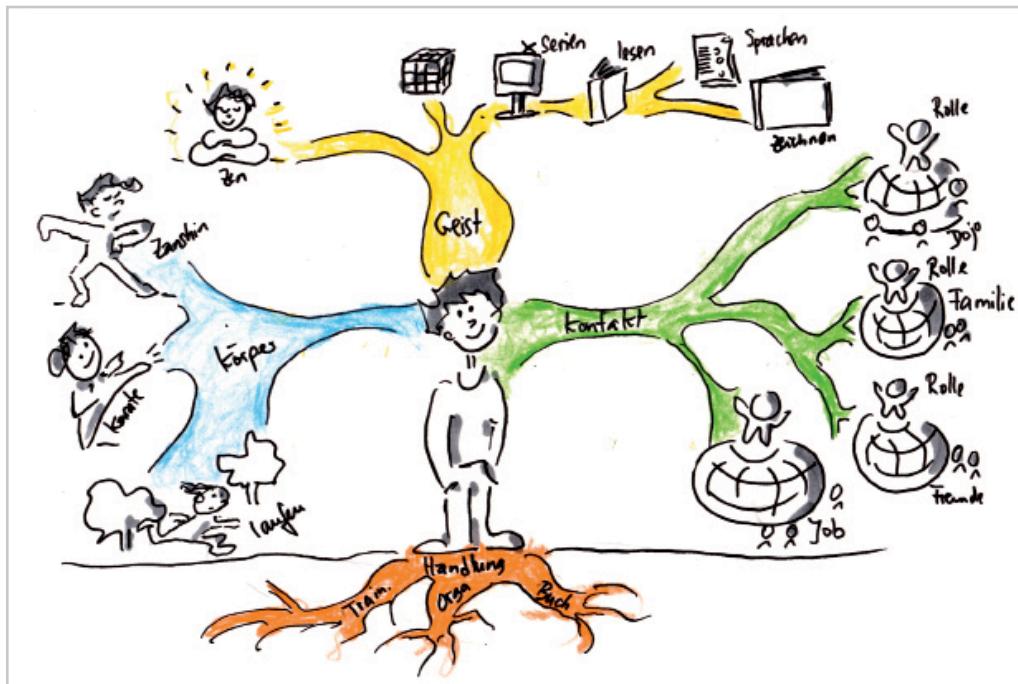


Für den Überblick empfehle ich die Erstellung des Balance-Modelles in Form einer Mind-Map, denn hier haben wir alles Wichtige auf einem Blick:

- In der Mitte des Blattes befindet sich das zentrale Thema (Ich)
- Hauptäste strahlen vom Zentralbild ab (Geist – Kontakt – Handlung – Körper)
- Von den Hauptästen gehen untergeordnete Zweige ab (Körper: Karate – Laufen)
- Auf die Äste und Zweige schreiben Sie Schlüsselworte
- Schlüsselworte werden durch Farben, Bilder und Symbole unterstützt

Setzen Sie auf gute Qualität. Wenn Sie minderwertiges Papier und ausgetrocknete Stifte nutzen, wird Ihnen die Erstellung von Mind-Maps keinen Spaß machen. Ihre Grundausstattung:

- Papier (weiß, unliniert, hohe Qualität, mindestens DIN A3)
- Bleistift, Radiergummi, Notepads
- Schwarzer Liner oder dünner schwarzer Filzstift
- Buntstifte und bunte Filzstifte



**Mind-Map**  
Alle Dinge, die zu  
meinem Leben gehören,  
auf einen Blick –  
mit Farbe und Bildern

## Stressoren in den vier Lebensbereichen



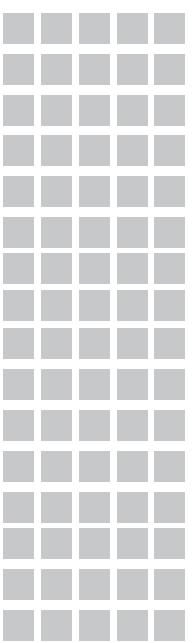
Hier finden Sie eine Auflistung einiger Stressoren in den vier Lebensbereichen? Welche treffen auf Sie zu?



Von Termin zu Termin

trifft  
gar  
nicht zu

trifft  
sehr zu



### Stressoren im Beruf

- Ich bin unter Zeitdruck und hetze von Termin zu Termin.
- Überlastung am Arbeitsplatz – zu viel Arbeit, viele Überstunden.
- Überforderung am Arbeitsplatz – die Aufgaben sind zu komplex.
- Ziele und Erwartungen an mich sind zu hoch.
- Ich muss zu viel Verantwortung tragen.
- Ich bin nicht ausgelastet. Ich langweile mich, bin unterfordert.
- Meine Arbeit erlebe ich als langweilig, sinnlos, nicht ausfüllend.
- Keine oder zu wenig Informationen.
- Unklare, widersprüchliche oder zu späte Informationen.
- Zu viele Informationen, ich ertrinke in der Informationsflut.
- Ständig werden meine Ziele und Prioritäten von anderen geändert.
- Zielvorgaben und Aufgabenstellung sind unklar oder widersprüchlich.
- Störungen und Unterbrechungen im Arbeitsablauf.
- Ungünstige physikalische Faktoren (Hitze, Klimaanlage, Lärm, ...).
- Wichtige Arbeitsmittel fehlen, sind veraltet oder defekt.
- Ärger und Probleme mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden, ...



Viel zu viel zu tun



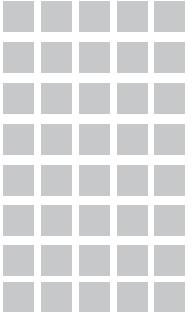
Andere entscheiden



Immer erreichbar

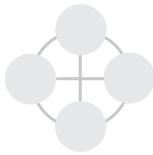


Für alle da sein



### Stressoren im Alltag

- Krankheiten/Pflegefälle in der Familie.
- Ärger und Sorgen mit den Kindern.
- Streit mit dem Ehepartner, Kränkungen, Trennung, Scheidung.
- Ärger und Probleme im Freundeskreis.
- Soziale Verpflichtungen und Termine (Einladungen, ...).
- Doppelbelastung – Arbeit und Haushalt.
- Rushhour – im Stau stehen, Einkaufen in den Stoßzeiten, ...
- Zu viele Behördengänge, Einkommensteuer, Arztbesuche, ...

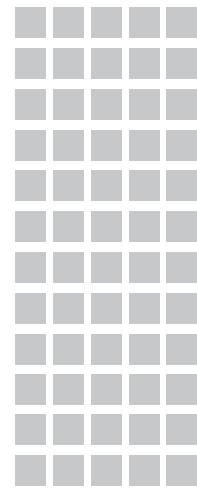


trifft  
gar  
nicht zu

trifft  
sehr zu

## Mentale Stressoren

- Ich will alles 100%ig erledigen – alles muss perfekt sein!
- Ich will am liebsten alles auf einmal erledigen!
- Ich muss es immer allen recht machen! Ich kann nicht NEIN sagen!
- Ich gönne mir keine Ruhepause!
- Ich habe Schwierigkeiten, mich für etwas zu entscheiden!
- Ich will mich um alles selbst kümmern!
- Ich habe zu hohe Ansprüche an mich selbst!
- Angst vor Arbeitsplatzverlust/existenzielle/finanzielle Sorgen.
- Ich grübele und grübele und mache mir ständig Sorgen.
- Ich kann nach der Arbeit nicht mehr abschalten.
- Ich fühle mich manchmal leer, meine Arbeit erscheint mir sinnlos.
- Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht an Arbeit denke.



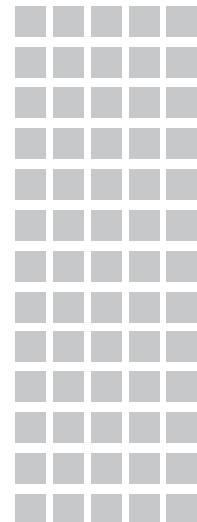
Ich muss perfekt sein!



Ich muss es allein schaffen!

## Körperliche Stressoren

- Ich fühle mich abgespannt, erschöpft und müde.
- Ich leide unter Kopfschmerzen, Migräne.
- Ich habe Muskelverspannungen in Nacken- und Schulterbereich.
- Ich leide unter Rückenschmerzen.
- Ich leide unter Appetitlosigkeit, Magen- und Darmproblemen.
- Ich habe Probleme mit meinem Kreislauf und hohem Blutdruck.
- Ich verspüre innere Unruhe und Nervosität.
- Ich mache schnelle und hektische Bewegungen.
- In meiner Hektik mache ich häufig Fehler.
- Ich leide unter Schlafstörungen.
- Ich kann mich nicht lange auf eine Sache konzentrieren.
- Ich vergesse häufiger Dinge.
- Ich reagiere schnell gereizt, bin ärgerlich, fahre aus der Haut.



Kopfschmerzen



Rückenschmerzen



Schlafstörungen

## NAVIGATION

Wie navigiere ich durch das Buch? Hier eine kleine Navigationshilfe.

Vielleicht sind Ihnen im Laufe der Selbstreflexion ähnliche Veränderungswünsche in den Sinn gekommen:



„Ich möchte weniger Stress in meinem Leben haben!“

„Ich möchte mehr Zeit für mich und meine Familie haben!“

„Ich möchte mich besser organisieren!“

„Ich möchte gesünder leben!“

Die große Frage ist jetzt: *Wie bekomme ich das gleichzeitig hin?* Stressoren vermeiden, Zeit sparen, Gewohnheiten nachhaltig ändern und das Balancieren der eigenen Themen, sodass nichts zu kurz kommt. Ein sinnerfülltes Leben führen. Das Leben soll ausgefüllt sein, aber nicht überfüllt! *Wie verliere ich das nicht aus den Augen im Alltagsstress?*

Dafür gibt es jetzt für jeden Lebensbereich viele Tipps und Tricks, die Sie anwenden können. Einiges werden Sie vielleicht schon kennen. Hier haben Sie es einmal alles auf einen Blick!



Navigationspfeile  
leiten Sie!

Sie müssen das Buch nicht chronologisch von A bis Z durcharbeiten. Sie können auch hin- und herspringen, die Themen sind nicht chronologisch, sondern modularartig aufgebaut. Sie bekommen überall eine kleine Navigationshilfe in Form von Pfeilen, wenn Themen aufeinander aufbauen oder als Vorwissen wichtig sind. Sie können sich also ganz entspannt treiben lassen.



Die Reiseroute führt Sie durch die vier Lebensbereiche – Geist, Kontakt, Handlung und Körper. In jedem Bereich sind zahlreiche Techniken und Modelle dargestellt, die zur Sensibilisierung und Selbstreflexion dienen:

Im Lebensbereich **Geist** treten wir ein in die innere Erlebniswelt. Wir beschäftigen uns mit Werten, Einstellungen, Denkmustern und Möglichkeiten der geistigen Entspannung.



**Geist**

Im Lebensbereich **Kontakt** erfahren wir, wie wir unser kommunikatives Verhalten sensibilisieren können, um mit unseren Mitmenschen respektvoller und wertschätzender umzugehen.



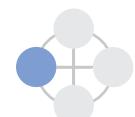
**Kontakt**

Im Lebensbereich **Handlung** erfahren wir, wie wir uns motivieren, etwas planen und nachhaltig Gewohnheiten ändern. Wo wir Zeit einsparen können und wie wir die Zeit gut verplanen.



**Handlung**

Im Lebensbereich **Körper** sehen wir, was unser Körper leistet, wie unser Gehirn funktioniert. Wie wir auf Stress reagieren und welche Folgen Dauerstress hat. Wie wir unseren Körper gesund halten können.



**Körper**

Jedem Segment ist eine eigene Farbe zugeordnet, was Ihnen die Standortbestimmung bei der Navigation und der eigenen Reflexion erleichtern wird.

Gehen wir nun ins Detail ...

### GEIST

Treten wir ein in die innere Erlebniswelt. Wir beschäftigen uns mit Werten, Einstellungen, Denkmustern und Möglichkeiten der geistigen Entspannung.

 <b>Wertesystem</b>	<b>Werteorientierung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Werte erkennen und benennen</li><li>■ Wertesystem aktualisieren</li><li>■ Ziele an Werten ausrichten</li></ul>
 <b>Einstellungen</b>	<b>Einstellungen und Denkmuster</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Irrationale Einstellungen</li><li>■ Innere Antreiber</li><li>■ Innere Erlauber</li></ul>
 <b>Sichtweisen</b>	<b>Neue Sichtweisen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Realität prüfen</li><li>■ Perspektive wechseln</li><li>■ Verhalten ändern</li></ul>
 <b>Entspannung</b>	<b>Geistige Entspannung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Erlebnis- und Fantasiewelt</li><li>■ Geistige Aktivitäten</li><li>■ Kreativ-gestalterische Aktivitäten</li></ul>

#### Werteorientierung

*Was ist mir wichtig? Was sind meine Werte?* Reflexion, welche Werte sich im Laufe unserer Biografie aus dem Erlebten und der Erziehung gebildet haben. Diese hinterfragen und neu aufstellen.

#### Einstellungen und Denkmuster

*Warum muss immer alles perfekt sein? Warum kann ich nicht Nein sagen?* Wie wir uns durch überhöhte Erwartungen das Leben selbst schwer machen. Wenn unsere Motivatoren zu Stressoren werden.

#### Neue Sichtweisen

*Welche Einstellungen belasten mich? Wie kann ich zu neuen Sichtweisen gelangen und diese in mein Handeln einbeziehen?* Techniken zum Reflektieren, Umdenken und Integration neuer Verhaltensmuster.

#### Geistige Entspannung

*Wie entspanne ich mich geistig? Was bringt mich auf andere Gedanken?* In einem Ressourcenpool werden vielfältige Aktivitäten für die geistige Entspannung gesammelt.



## KONTAKT

Wie wir unser kommunikatives Verhalten sensibilisieren können, um mit unseren Mitmenschen respektvoller und wertschätzender umzugehen.

### Lebensrollen analysieren

*Wie bin ich aufgestellt? Wer gibt mir sozialen Halt?* Jede Lebensrolle, die wir innehaben, besitzt ihre eigene kleine Welt mit wichtigen Menschen und eigenen Kommunikationskulturen.

### Miteinander im Kontakt

*Wie kommuniziere ich mit meinem Gegenüber?* Im täglichen Miteinander treffen wir mit unseren eigenen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen auf Menschen und kommunizieren mit ihnen. Die Chance, sich dabei misszuverstehen, ist hoch.

### Stress im Miteinander

*Wie redest du eigentlich mit mir?* Konflikte werden häufig von starken Gefühlen wie Wut oder Angst begleitet. Dabei kann es auch zu Verletzungen und Kränkungen kommen.

### Werteorientierte Kommunikation

*Wie kann ich für eine wertschätzende Gesprächsatmosphäre sorgen?* Ziel ist es, sich für die Gesprächsatmosphäre zu sensibilisieren und sich sowohl im Zuhören als auch im Sprechen respektvoll dem anderen gegenüber zu verhalten.



Lebensrollen

### Lebensrollen analysieren

- Mein soziales Netzwerk
- Meine Lebensrollen
- Meine Rollenprofile
- Rollenklärung



Im Kontakt

### Miteinander im Kontakt

- Nachrichtenquadrat
- Vier-Ohren-Modell
- Suppe!



Stress

### Stress im Miteinander

- Aggressives Verhalten
- Du-Botschaften
- Teufelskreise
- Kränkungen



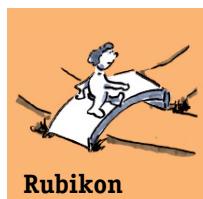
Kommunikation

### Wertschätzendes Miteinander

- Gesprächsstörer vermeiden
- Gesprächsförderer einsetzen
- Alle Gesprächstechniken auf einen Blick

## H A N D L U N G

Wie wir uns motivieren, etwas planen und nachhaltig Gewohnheiten ändern. Wo wir Zeit einsparen können und wie wir die Zeit gut verplanen.



### Rubikon-Modell

- Phasen des Handelns
- Jenseits des Rubikons – Prozesse im Kreisverkehr



### Methoden im Handlungskreis

- Ziele setzen
- Pläne erstellen
- Durchführung und Bewertung



### Zeitver(sch)wendung

- Zeitverwendung
- Zeitverschwendungen
- Zeitdiebe aufspüren



### Zeitgewinnung

- Ballast abwerfen
- Arbeitsstil optimieren
- Tipps aus dem Zeitmanagement

### Rubikon-Modell

*Wieso bin ich hoch motiviert und schaffe es doch nicht bis zum Ziel?* Ein Phasenmodell aus der Motivationspsychologie, das den Weg vom einer Absicht bis zur Zielerreichung aufführt.

### Methoden im Handlungskreis

*Wie kann ich alle Lebensbereiche im Alltag einplanen?* Methoden aus dem Zeitmanagement helfen, Ziele zu setzen, Pläne zu erstellen, durchzuführen und zu kontrollieren.

### Zeitverschwendungen

*Wie verwende ich meine Zeit? Wie verschwende ich meine kostbare Zeit? Welche Zeitdiebe lauern in meinem Beruf und Alltag?* Reflexion, wie wir unsere Zeit verbringen und welche Zeitdiebe lauern.

### Zeitgewinnung

*Wie bekomme ich meine Zeitdiebe in den Griff? Wie gewinne ich Lebenszeit?* Methoden zur Optimierung des Arbeitsstils, um die Zeit effektiver und effizienter zu gestalten.



# KÖRPER

Was unser Körper leistet und wie unser Gehirn funktioniert. Wie wir auf Stress reagieren und welche Folgen Dauerstress hat. Wie wir unseren Körper gesund halten können.

## Wunderwerk Körper

*Was geht eigentlich in meinem Körper vor?* Kleine Körperkunde über diejenigen Systeme, die täglich (und nächtlich) im Einsatz sind, um auf Belastung angemessen reagieren zu können.



Unser Körper

## Wunderwerk Körper

- Bewegungs- und Stützsystem
- Herz- und Kreislaufsystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Immunsystem

## Unser Gehirn – kleine Galaxie im Kopf

*Wie funktioniert mein Gehirn?* Milliarden Neuronen tummeln sich im Kopf und vernetzen sich. Das Gehirn ist die oberste Steuerungszentrale und koordiniert die Funktionen der Körpersysteme.



Gehirn

## Gehirn – kleine Galaxie im Kopf

- Vier Gehirnbereiche
- Limbisches System

## Körper im Stress

*Was passiert, wenn ich im Stress bin?* Stress beginnt im Gehirn und geht an die Nebennieren. Die Stressreaktion ist ein ausgeklügeltes Zusammenspiel aus Nerven- und Hormonsystem.



Stress

## Körper im Stress

- Körperliche Stressreaktion
- Neuro-hormonelle Stressreaktion
- Folgen von Dauerstress

## Körper gesund halten

*Wie kann ich meinen Körper unterstützen, damit er trotz Dauerbelastung gesund bleibt?* Anregungen, wie wir unseren Körper mit Verhaltensweisen zur gesunden Lebensführung unterstützen können.



Gesundheit

## Körper gesund halten

- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Entspannung und Regeneration
- Genießen mit allen Sinnen

# Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training** aktuell erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

[Zum Online-Shop](#)

## Training aktuell einen Monat lang testen



**Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:**

- eine **ePaper-Ausgabe** **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20 % Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv:** monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

[Mitgliedschaft testen](#)