

Die 4 Säulen der Lebensbalance

Burn-Out-Prävention und Co



Martina Kraushofer

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des Blickwinkels!

Immer mehr Menschen beklagen sich darüber, keine

Zeit zu haben, Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Stress und Hektik sind mittlerweile zu Modewörtern aufgestiegen, die in unserem Alltagsleben überhand nehmen.

Kennen Sie das Gefühl, überfordert, ausgebrannt und leer zu sein? Von einem Termin zum nächsten zu hetzen, den täglichen Herausforderungen und Belastungen des Lebens nicht mehr standhalten zu können?

Wir leben in einer Zeit, wo wir den unterschiedlichsten Anforderungen gerecht werden müssen, im Beruf, innerhalb der Familie, beim Partner oder bei Freunden. Wir träumen von finanzieller Sicherheit und Unabhängigkeit, inmitten einer wirtschaftlichen „Krise“. Stets müssen wir erreichbar, ansprechbar und verfügbar sein und von einer Minute auf die andere funktionieren. Beziehungen zum Partner

gestalten sich als schwieriger denn je. Unser Leben ist im Laufe der Zeit einfach komplizierter geworden. Aber, wie soll es auch einfach sein, wenn wir stets auf der Überholspur fahren und beschleunigen?

Je mehr Druck auf uns lastet, umso wichtiger ist es, auf eine persönliche Lebensbalance zu achten, ein Gleichgewicht in allen wesentlichen Bereichen zu schaffen. Wir brauchen eine ausgewogene „work-life-balance“ mit eingeplanten Auszeiten und Schwerpunkten je nach Lebensphase, eine bewusster „Entschleunigung“.

Was können wir nun tun, um nicht in diese Falle hineinzutapen bzw. wie kommt man gegebenenfalls wieder heraus? Ein kleiner Schritt in Richtung eines solchen Selbstmanagements ist sicherlich, eine bewusste Wahrnehmung zu schaffen und sich einmal Gedanken darüber zu machen, wie viel Aufmerksamkeit, Bedeutung und Zeit Sie eigentlich jedem Lebensbereich schenken.

Säule 1: Der Bereich Körper und Gesundheit umfasst Themen wie z.B. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Sexualität, ein ausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, Ausstrahlung bzw. Gesundheit und Vitalität.

Folgende Fragen können uns beim Reflektieren behilflich sein:

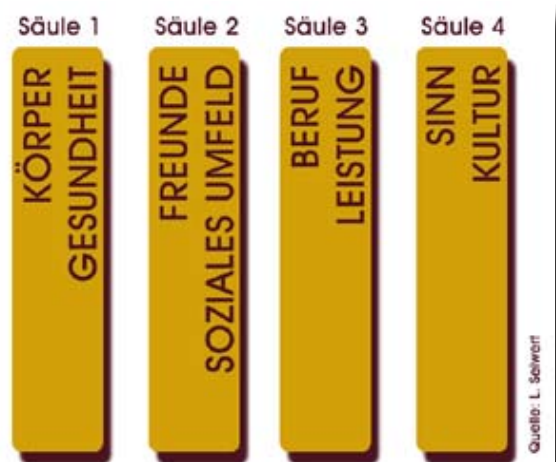
☐ Wie viel Zeit widmen wir unserem Körper bzw. unserer Gesundheit, unserem körperlichen und seelischem Wohlbefinden?

☐ Gibt es ein gleiches Verhältnis von Entspannung und Spannung bzw. schaffen wir es überhaupt noch „richtig“ zu entspannen?

☐ Wie sehr achten wir auf unsere persönliche „Psychohygiene“ und verarbeiten psychisch belastende Situationen, um auch in diesem Bereich langfristig gesund zu bleiben?

Säule 2: Primär geht es um das soziale Umfeld, um Freunde, Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen. Dabei ergeben sich mitunter folgende Fragen:

☐ Welchen Stellenwert haben unser Familienleben, unser Partner, enge Freunde und unser soziales Umfeld? Wie viel Zeit schenken wir Ihnen?



☐ Verbringen wir die Zeit mit unseren Liebsten intensiv oder leben wir nebeneinander her?

Säule 3: Der Bereich Beruf und Leistung ist in unserer heutigen Leistungsgesellschaft häufig der Themenbereich, wo am meisten Zeit und Energie investiert wird. Die Vorgaben und Ziele werden immer größer und komplexer, aber auch die eigenen erhöhten Ansprüche an sich selbst führen langfristig zu einer Überforderung und die Gefahr, in ein Burn-Out zu schlittern, steigt.

„Ausbrennen kann nur jemand, der einmal gebrannt hat.“

Haben Sie schon einmal über Folgendes nachgedacht?

☐ Wie viele Stunden arbeiten Sie? Können Sie nach der Arbeit abschalten und sich anderen Lebensbereichen widmen?

☐ Stimmen die Anforderungen mit Ihren Fähigkeiten überein, oder erleben Sie eine permanente Überforderung?

☐ Fühlen Sie sich gestresst, müde oder ausgenutzt?

Säule 4: Sinn und Kultur steht im Wesentlichen für Spiritualität, persönliche Ziele haben, den Sinn am Dasein zu erkennen, die eigene Persönlichkeitsentwicklung oder einfach die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben.

☐ Was möchten Sie und vor

allem was ist Ihnen wichtig?

☐ Was erfüllt Sie bzw. wo können Sie sich selbst verwirklichen?

☐ Wo können Sie sich Kraft in schwierigen Lebensphasen holen bzw. was bedeutet für Sie „der Sinn des Lebens“?

Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts

(Arthur Schopenhauer)

All diese Themen spielen eine wesentliche Rolle beim Erreichen einer ausgeglichenen Lebensbalance. Selbstverständlich gibt es je nach Alter oder Lebensphase Zeiten, wo sich zwangsläufig ein Ungleichgewicht ergibt, beispielsweise bei der Geburt eines Kindes, bei einer Weiterbildung oder einer beruflichen Beförderung. Langfristig gesehen ist es jedoch von größter Bedeutung, ein Gleichgewicht in allen 4 Säulen zu erreichen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Kraft beim Erreichen oder Erhalten Ihrer persönlichen Lebensbalance!

Haben Sie Interesse an meinen Vorträgen, Workshops oder Seminaren?

Gerne gebe ich Ihnen auf Anfrage meine aktuellen Termine bekannt bzw. können Sie diese unter www.coachingforyou.at nachlesen.

In Kürze gibt es Termine für:

☐ Selbstbestimmt Frau sein

☐ Workshops für Körper, Geist und Seele

☐ EDV-Grundlagen für Frauen

Aktuelle Termine:

☐ **EDV-Kurs für Erwachsene**

Hauptschule Prinzersdorf

5.10. - 23.11.

18.30-21 Uhr

☐ **Übungen und Meditationen für Körper - Geist - Seele**

Volkshochschule Mank

8.10. und 16.10.

18-20 Uhr

☐ **Bewerbungscoaching**

Volksschule Mank

22.10. und 5.11.

18-21 Uhr



Martina Kraushofer

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Trainerin in der Erwachsenenbildung

0664/52 31 050
www.coachingforyou.at
office@coachingforyou.at