

## Life Domain Balance – Leben im Gleichgewicht (Beitrag Stellenanzeiger SO 29.6.2019)

**Stress, Druck und Belastungen... 27,1 Prozent der in der Schweiz arbeitenden Bevölkerung ist gemäss Job-Stress-Index 2018\* einer grösseren Menge dieser Faktoren ausgesetzt. Sie geben an, mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz zu haben. Dieser Prozentsatz ist beinahe deckungsgleich mit dem Anteil an emotional erschöpften Personen (30 Prozent). Ergo ist die Frage, wie der Mensch im Gleichgewicht bleiben kann, von enormer Bedeutung.** von Stefanie Birrer und Corsin Blumenthal

Es gibt vier bedeutende Bereiche der menschlichen Balance und diese gilt es, im Fokus zu behalten. **Leistung und Beruf, Familie und Kontakte, Körper und Gesundheit** und - nicht zu vergessen - **Sinn und Werte**. Nur ein ausgewogenes Verhältnis dieser vier Bereiche führt zu langfristigem Erfolg und Lebensglück. Häufig gerät das Leben aus dem Gleichgewicht durch chronische Überbetonung eines der vier Bereiche, was oftmals einhergeht mit der Vernachlässigung der anderen Bereiche. Dies führt zu Stress und längerfristig brennen Menschen aus.

Definiert wurden diese vier Lebensbereiche von Lothar Seiwert (Wirtschaftswissenschaftler und Zeitmanagement-Experte) und Nossrat Peseschkian (Neurologe und Psychiater) und floss in deren ganzheitliches Zeit-Balance-Modell ein, dessen Zweck es ist, nicht nur Zeit für die jeweiligen Bereiche zu schaffen, sondern diese auch in Balance zu bringen.

Als erster Punkt um ein Ungleichgewicht zu vermeiden, gilt es, für sich zu definieren, was genau alles zu diesen obgenannten Bereichen gehört. Des Weiteren kann man sich bereits einige simple, aber wichtigen Kernfragen dazu stellen. Diese werden in einem späteren Schritt erläutert.

**Leistung und Beruf** lässt sich gängig mit den Feldern Ausbildung, Job, Karriere, berufliche Entwicklung, Erfolg, Geld, Status, Wohlstand, Weiterbildung und Arbeitszufriedenheit beschreiben.

**Kernfragen wären hier:** Wie erfüllt bin ich durch meine Arbeit? Entspricht mein Verdienst meinen Vorstellungen? Habe ich genug Ausgleich zu meinem Beruf? Fordert mein Beruf mich ausreichend oder bin ich gar überfordert?

Freunde, Kollegen, soziale Zugehörigkeit, familiäre Situation, Zuwendung, Wertschätzung, Anerkennung und Sexualität sind Schlagwörter des Bereichs **Familie und Kontakte**. **Fragen dazu sind z.B.:** Kommt es oft zu Streit? Wie verlässlich ist mein Umfeld und fühle ich mich bei diesen Personen sicher? Wie zufrieden bin ich mit der Häufigkeit der Kontakte mit den für mich wichtigen Menschen? Wie viele verlässliche Freunde und Kollegen habe ich überhaupt?

Körperliche und geistige Fitness, Ernährung, Entspannung und Erholung sind die Punkte des Bereichs **Körper und Gesundheit**. **Hier kann man sich u.a. fragen:** Fühle ich mich gut? Gehe ich vernünftig und sorgsam mit mir um? Treibe ich ausreichend Sport? Was tue ich sonst für meine Gesundheit? Nehme ich mir genug Zeit für mich selbst?

**Sinn und Werte** lassen sich am besten mit Zukunftsfragen, Selbstverwirklichung, dem Vorhandensein von Träumen und derer ausleben, dem Glauben an etwas Grösseres, Spiritualität, Religion und Wertefragen beschreiben. **Kernfragen:** Was gibt mir Kraft? Was habe ich für Zukunftswünsche? Was empfinde ich als Selbstverwirklichung? Worauf lege ich im grösseren Sinn besonders Wert? Was will ich erreichen?

Die Herausforderung ist es, diesen vier Bereichen in der heutigen, oftmals hektischen Zeit, in Eigenverantwortung genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Am besten lässt sich dies realisieren, in dem man sich die Zeit nimmt, sich folgende Fragen zu stellen:

Was ist mir in diesem Bereich wichtig? Wie zufrieden bin ich damit? Was möchte ich konkret tun, damit ich zufrieden bin / damit dieser Bereich besser abgedeckt ist? Welches ist der konkrete nächste Schritt? Was möchte ich bis wann und wie erreichen?

Sobald man sich der entsprechenden Antworten bewusst wird und diese angehen kann, ist ein wichtiger Schritt getan, um mehr Gleichgewicht in sein Leben zu bringen.

Wichtig ist es, sich bewusst zu sein, dass eine qualitative Zeit-Balance zwischen den Bereichen genügt und nicht die gesamte Lebens-Zeit viergeteilt werden muss.

\* Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 34, 2018

Stefanie Birrer ist Managing Partnerin bei Morgenthaler Consulting GmbH in Chur, Psychologin MSc.  
Unterstützung durch Praktikant Corsin Blumenthal.  
[www.morgenthaler-consulting.ch](http://www.morgenthaler-consulting.ch)