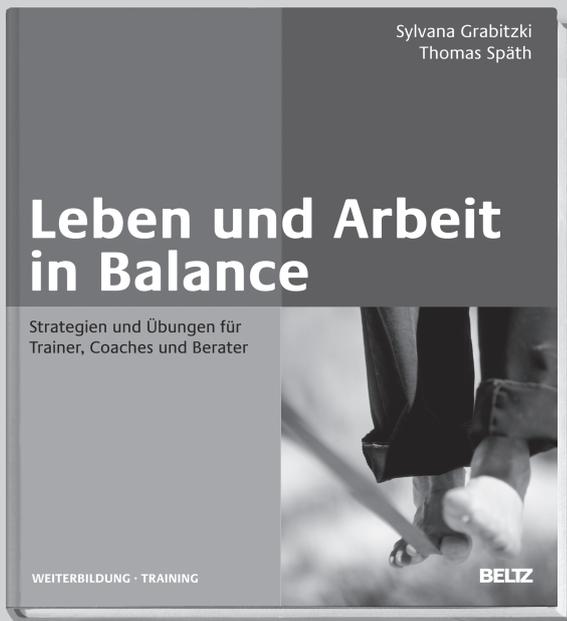




Downloadmaterialien zum Buch



Thomas Späth, Sylvana Grabitzki
Leben und Arbeit in Balance
Strategien und Übungen für Trainer, Coaches
und Berater
ISBN 978-3-407-36520-0
© 2012 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Arbeitsblatt: Kräftefeldanalyse Balance-8	2
Test: Meine Signalzone	5
Test: Meine Signalzone	6
Arbeitsblatt: Selbsttest Metaprogramme	8
Umsetzungsvertrag	12
Das Brainfood-Quiz	14
Arbeitsblatt: Vortest Life-Balance	19
Transferaufgaben: Balancemanagement 1	21
Transferaufgaben: Balancemanagement 2	22

Arbeitsblatt: Kräftefeldanalyse Balance-8

Schätzen Sie sich selbst in Bezug auf die jeweiligen Aussagen ein und kreuzen Sie dies auf der Skala an (0 = bisher, X = ab jetzt).

Bewegung

Ich bewege mich, wo immer möglich (zum Beispiel Treppensteigen statt Fahrstuhl nehmen, zu Fuß zum Bäcker statt mit dem Auto, Abendspaziergang statt endlos Zapp-TV und so weiter).



Ich bewege mich regelmäßig (das heißt mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten) im Ausdauerpulsbereich.



Entspannung

Ich mache regelmäßig kurze Pausen (je Stunde 2–5 Minuten).

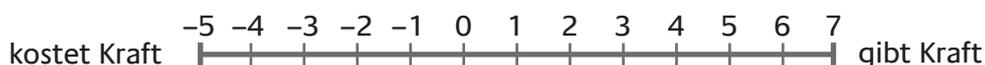


Ich schlafe ausreichend (etwa 7,5 Stunden/Nacht).

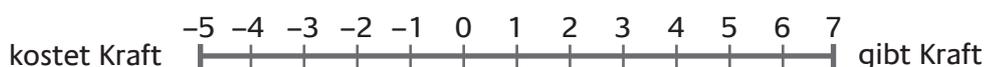


Ernährung

Ich trinke täglich mehr als 2,5 Liter.



Ich esse reichlich (3/4 der Tagesmenge) Gemüse, Salat, Obst und (Nicht-Weißmehl-)Getreideprodukte.



Atmung

Ich atme so oft wie möglich bewusst tief, lang und ruhig (Tiefatmung).



Ich atme immer wieder bewusst mit »offenem Herzen« (Herzkohärenzatmung).



Bewusstheit / Signalzone

Ich kenne und spüre meine Signalzone-Indikatoren.



Ich halte oft inne, um mich (und andere) zu beobachten.



Selbstmanagement

Ich habe meine Top-Prios (beruflich wie privat) fest im Blick und handle danach.



Ich grenze mich einerseits gut ab und schaffe mir Mußefreiräume, andererseits unterstütze und entlaste ich gerne auch andere.

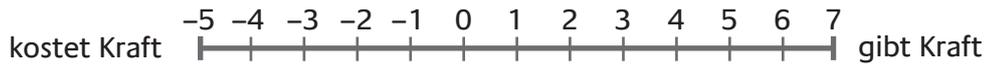


Einstellung

Ich kenne meine Einstellungen und Werte und weiß um deren Chancen und Risiken.

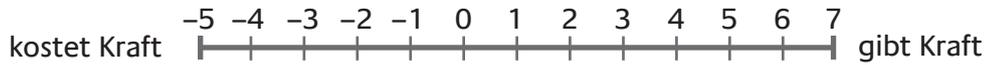


Ich nutze meine mentalen Möglichkeiten ziel- und lösungsorientiert («Tiger Woods»).



Selbstdisziplin / Umsetzung

Ich kenne meine persönlichen »Umsetzungshilfen« und nutze diese konsequent.



Ich weiß, wie sich gelungene Umsetzung und Selbstdisziplin anfühlt, und nutze diese Zugkraft bewusst für meine (weiteren) Vorhaben.



Test: Meine Signalzone

Ziel: Bewusstmachen der persönlichen Signalzone. Erkennen von Balance- und Disbalance-Indikatoren.

Methode: Selbsttest (5–10 Minuten).

Material: Arbeitsblatt »Meine Signalzone«.

Kernleitfrage: Inwiefern sind wir uns unserer Signalzone bewusst?

Reflexionsleitfragen: Siehe Arbeitsblatt auf Seite 64.

Beschreibung: Der Test besteht im ersten Teil aus zwei offenen Fragen, bei dem sich die Teilnehmer aus der Selbstsicht (1) und der indirekten Fremdsicht (2) (zum Beispiel aus der Perspektive des Partners, der besten Freundin, des besten Freundes) einschätzen. Die zweite Frage dient dazu, ein möglichst dissoziiertes Bild (antizipiertes Fremdbild) zu erhalten. Im zweiten Teil wird ein weiteres Selbstbild anhand einer Checkliste durch die häufigsten Signalzonenindikatoren entworfen. Die Auswertung zeigt, ob man sich im gesunden, ungesunden oder im Signalzonebereich des Balancemodells (siehe Balancemodell, S. 26) befindet.

Weisen Sie darauf hin, dass das Testergebnis für die eigene Erkenntnis ist und nicht im Plenum besprochen wird.

Variation: Bei einer längeren Begleitung von Personen (zum Beispiel im Einzelcoaching) kann der Test zu Beginn und am Schluss durchgeführt werden und als Evaluierungsmethode der erlebten Veränderung zum Einsatz kommen.

Stolpersteine: »Normalerweise bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.« – Der Test setzt Selbstkritik und Ehrlichkeit voraus. Man kann sich das Ergebnis sonst hinbiegen. Wir weisen gerne humorvoll darauf hin, dass dies eine (seltene) Gelegenheit ist, sich den ehrlichen Spiegel vorzuhalten.

Test: Meine Signalzone

Teil 1: Zwei Fragen

Frage 1: Was hat sich bei mir in den letzten Monaten (im letzten Jahr) im Hinblick auf die unten genannten 20 Aussagen verändert – und auf welche Weise?

Frage 2: Was würde wohl der Mensch, der mich am besten kennt (und mir ehrlich Antwort gibt), auf Frage 1 antworten?

■ Teil 2: Selbsttest (1 = fast immer, 5 = fast nie)		1	2	3	4	5
1	Ich schlafe gut ein.	<input type="checkbox"/>				
2	Ich schlafe gut durch.	<input type="checkbox"/>				
3	Ich wache ausgeruht auf.	<input type="checkbox"/>				
4	Ich kann in meiner Freizeit gut abschalten.	<input type="checkbox"/>				
5	Ich bin emotional ausgeglichen.	<input type="checkbox"/>				
6	Ich kann genießen.	<input type="checkbox"/>				
7	Ich kann gut entspannen.	<input type="checkbox"/>				
8	Ich bin zuversichtlich.	<input type="checkbox"/>				
9	Ich bin körperlich gesund.	<input type="checkbox"/>				
10	Ich esse weder zu viel noch zu wenig.	<input type="checkbox"/>				
11	Ich bewege mich viel und betätige mich regelmäßig (3x/Woche > 30 Minuten) sportlich.	<input type="checkbox"/>				
12	Ich kann gut alleine sein.	<input type="checkbox"/>				
13	Ich bin gerne mit anderen Menschen im Kontakt.	<input type="checkbox"/>				
14	Ich fühle mich kraftvoll.	<input type="checkbox"/>				
15	Ich gönne mir im Laufe der Woche Freiräume für mich selbst.	<input type="checkbox"/>				
16	Ich spüre schnell, wenn es mir zu viel wird.	<input type="checkbox"/>				
17	Ich mache öfters kleine Pausen.	<input type="checkbox"/>				

18	Ich gönne mir im Laufe des Tages etwas Ruhe für mich.	<input type="checkbox"/>				
19	Ich bin in der Lage, meine Zeit gut einzuteilen.	<input type="checkbox"/>				
20	Ich habe einen klaren Blick für das Wesentliche, beruflich wie privat.	<input type="checkbox"/>				
Einzelsummen						
Gesamtsumme						

■ Auswertung des Tests: Meine Signalzone

< 30 Punkte	=	Signalzone klar! Kompliment! (beziehungsweise »Frosch ist am Kochen.«)
31–55 Punkte	=	Passt! (noch) gesunder Bereich!
56–70 Punkte	=	Vorsicht! Gefahr im Verzug!
> 70 Punkte	=	Ernsthafte Gefährdung! (Unterforderung oder Überforderung oder Erschöpfung)

Arbeitsblatt: Selbsttest Metaprogramme

Die balancerelevanten Einstellungen

Einstellungen zeigen sich meist als Gegensatzpaare, zum Beispiel »Ich muss schnell sein« versus »Ich bin halt langsam«. Das übergeordnete Muster (Überschrift) über diesen Gegensatzpaaren ist ein sogenanntes Metaprogramm, in diesem Beispiel »Geschwindigkeit«. Metaprogramme sind nicht wertend, Einstellungen schon, sonst würden sie unserem Leben keine Orientierung geben. Hinter jeder Einstellung steckt ein (verdeckter) Nutzen beziehungsweise eine positive Absicht. Das, was uns widerfahren ist (im Guten wie im Schlechten), haben wir im Hinblick auf unser Überleben und Wohlergehen – oft unbewusst – bewertet und als Erfahrung gespeichert. Erfahrungen, die emotional besonders intensiv waren (positiv wie negativ) oder sich häufig wiederholten, haben sich zu Einstellungen (Mustern) verdichtet. Das heißt, hinter jeder Einstellung kann eine positive, aber auch eine negative Erfahrung stehen (siehe nachfolgendes Beispiel bei »reaktiv« und »passiv«). Die nachfolgenden Unterscheidungen fokussieren im Allgemeinen auf positive Erfahrungen.

- **Förderlich** im Hinblick auf eine gute Balance sind balancierte Metaprogramme. Bildlich gesprochen können wir dann den »Dimmer« entlang des Pfeils beliebig in jede Richtung schieben, das heißt je nach Situation die eine oder andere Einstellung (Ausprägung) bewusst nutzen.
- **Hinderlich** wirken die Metaprogramme, die unbalanciert sind. Das heißt, dass wir eine Fixierung auf eine Einstellung (Ausprägung) haben, mit keinen oder wenigen Wahlmöglichkeiten. Bildlich gesprochen: »der Dimmer« klemmt.

Aufgabe:

- Schätzen Sie sich bitte zunächst selbst ein (= 0) (hilfreich kann hierbei auch sein, dass Sie sich durch den Blickwinkel des Menschen einschätzen, der Sie am besten kennt).
- Schätzen Sie Ihren Lernpartner ein (= X).
- Tauschen Sie sich aus!



Ich gehe die Dinge (pro)aktiv an, übernehme Verantwortung und warte ungern ab, was passiert – oder: Ich warte meist erst einmal ab, was passiert, und reagiere dann – oder: Ich warte lieber grundsätzlich ab, beobachte und bewahre auch in aller Regel meine Zurückhaltung.

Zufriedenheit entsteht dadurch, dass ich etwas »bewege«, »voranbringe« und »gestalte« –

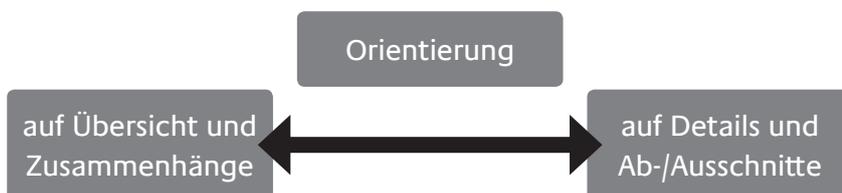
oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch die Erfahrung, dass sich die erwünschten Zustände manchmal auch ganz von alleine ergeben – oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch die Erfahrung, dass nichts sicherer und energiesparender ist, als grundsätzlich erst mal abzuwarten und zu beobachten.

(Anmerkung: Bei »reaktiv« und »passiv« kann auch das Vermeiden von schlechten Erfahrungen, zum Beispiel »wenn man den Kopf zu weit herausgestreckt hat«, die Einstellung geprägt haben.)



Mein Wahrnehmungsfokus sieht vor allem Lösungen, Chancen und Möglichkeiten, nach dem Motto »Krise = Chance« – oder: Mein Fokus ist eher auf (mögliche) Probleme, (lauernde) Risiken, (potenzielle) Gefahren und (drohende) Hindernisse gerichtet.

Zufriedenheit entsteht durch das Erkennen, Benennen (und Umsetzen) von Lösungen, Auswegen, Alternativen, Wahlmöglichkeiten und Chancen – oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch Erkennen, Benennen (und Verhindern) von Problemen, Risiken, Gefahren und Hindernissen.



Ich betrachte die Dinge am liebsten mit einem »Weitwinkelmblick« auf das große Ganze. »Übersicht bewahren«, »Zusammenhänge erkennen« und »Top-Prioritäten sehen« ist mir von größter Bedeutung – oder: Ich betrachte die Dinge mit »Makrozoomblick« auf Einzelheiten und Details (oft in Form von Zahlen, Daten, Fakten).

Zufriedenheit entsteht durch Schaffen und Behalten von Überblick. Die Orientierung auf die Top-Prio-Fragen »Was ist mir wirklich wichtig?« und »Was kann ich weglassen?« ist besonders wichtig. Ich delegiere anderes gerne oder blende es aus. Mein eingebauter »Fuzzy logic Chip« lässt mich Unschärfen, Unvollkommenheiten und Widersprüche leicht akzeptieren – oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch Scharfsehen der (Schönheit der) Details. Ich erkenne Unschärfen, Unklarheiten und Widersprüche schnell und sicher.



Mein Hauptfokus liegt auf Top-Qualität und Fehlervermeidung. Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich, nach dem Motto: »Nur das Beste ist gut genug« – oder: Mein Hauptfokus liegt auf Balance und Wahlmöglichkeiten, nach dem Motto: »Ich tue was ich kann, dann ist aber auch gut«.

Zufriedenheit entsteht durch Erzeugen und Sichern von TOP-Qualität. Ich gebe stets mein Bestes, erkenne Fehler und Unzulänglichkeiten schnell. Ich bin strukturiert und Kontrolle ist mir wichtig. Ich habe hohe Erwartungen, bin oft unter Spannung, ernst (streng) und konzentriert – oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch

Bewegen in einem gesunden Mittelmaß, durch den Wechsel von »Spannung und Entspannung«, von »Machen und Lassen«. Ich bin (fehler-)tolerant, integrierend, sehe das eine, aber auch das andere.

Mein Hauptfokus liegt auf Veränderung, Erneuerung und Wandel – oder: Mein Hauptfokus ist eher auf Sicherheit, Schützen und Energiesparen gerichtet.

Zufriedenheit entsteht durch Erleben von Neuem und der Erfahrung, damit gut umgehen zu können. Ich bin neugierig, stets interessiert, Veränderung suchend und begrüßend, nach dem Motto: »Bei Veränderung bauen die einen Windmühlen, die anderen Mauern« – oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch Sichern, Erhalten und Schützen von Bestehendem. Ich stehe Neuem eher skeptisch gegenüber.



Mein Hauptfokus ist auf Harmonie, Unterstützen (Helfen) und auf die Bedürfnisse und Erwartungen der anderen gerichtet – oder: Mein Fokus liegt auf meinen eigenen Bedürfnissen und Erwartungen.

Gute Gefühle entstehen dadurch, von anderen akzeptiert und gemocht zu werden. Ich bin diplomatisch, kann mich gut zurücknehmen und mache (und sage) oft mehr als nötig – oder: Gute Gefühle entstehen vor allem durch das Befriedigen eigener Bedürfnisse (unabhängig davon, was andere denken). Ich bin lieber direkt, kann mich gut abgrenzen, mir Freiräume schaffen und bin selbstgenügsam.



Mein Hauptfokus liegt darauf, die Dinge stets ein wenig besser zu machen – oder: Ich lege höchsten Wert darauf, das Bestmögliche aus allem herauszuholen.

Ich bin zufrieden, wenn ich eine Entwicklung sehe, egal wie klein die Schritte sind – oder: Ich bin erst dann zufrieden, wenn meine (oft großen) Ziele erreicht sind und meine Erwartungen in vollem Umfang befriedigt sind.



Ich bin ständig auf Trab und alles muss schnell gehen, nach dem Motto: »Wer rastet, der rostet« – oder: Ich gehe die Dinge stets geruhsam an, nach dem Motto: »In der Ruhe liegt die Kraft«.

Zufriedenheit entsteht durch das Gefühl, durch Schnelligkeit besonders viel zu bewegen. Ich bin spontan und mache oft mehreres gleichzeitig. Ich bin eher ungeduldig (bis nervös) und sage (oder denke) oft »Mach(t) mal vorwärts« – oder: Ein gutes Gefühl entsteht durch bedachtes Wirken nach eigenem Tempo. Ich mache strikt eins nach dem anderen, bin eher geduldig und sage (oder denke) oft »Nimm Dir Zeit – immer mit der Ruhe«.

Umsetzungsvertrag

Mein Umsetzungsziel:

.....

Zielpartner(in):

.....

Kontakt:

Wie?

.....

Wann?

.....

Wie genau erreiche ich mein Ziel?

.....

.....

(Bis) wann will ich mein Ziel erreicht haben?

.....

.....

Wer könnte mich wie unterstützen?

.....

.....

Konsequenzen bei Zielerreichung:

.....

.....

Konsequenzen bei Nicht-Zielerreichung:

.....

.....

Mögliche Widerstände:

.....

.....

Gegenmaßnahmen:

.....
.....

Meine Unterschrift

.....
.....

Unterschrift Zielpartner(in)

.....

Das Brainfood-Quiz

Vorsicht Fett!

Welche dieser Lebensmittel essen Sie während Arbeitsphasen häufig oder reichlich?

A	Fleisch, Wurst, Käse	<input type="checkbox"/>
B	Kuchen, Gebäck, Desserts, Schokolade, Chips und Snacks	<input type="checkbox"/>
C	Fett ist mir egal, ich esse was mir schmeckt	<input type="checkbox"/>
D	Fertiggerichte, Fastfood	<input type="checkbox"/>
E	Obst, Salat, Gemüse, Joghurt, Pasta	<input type="checkbox"/>

Wo können Sie Fette einsparen? Wie sorgen Sie zukünftig für eine gute Versorgung mit hochwertigen ungesättigten Fettsäuren?

.....

.....

Achtung Zucker!

Wie oft essen Sie gewöhnlich Süßes (außer Obst)?

A	Mehrmals täglich reichlich	<input type="checkbox"/>
B	Meist einmal am Tag als »Genussinsel«	<input type="checkbox"/>
C	Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>
D	Nie	<input type="checkbox"/>
E	Unter Spannung viel, sonst wenig	<input type="checkbox"/>

Wie könnten Sie Ihre Zuckerlust eventuell gesünder befriedigen?

.....

.....

Viel Trinken – mehr als 2,5 Liter täglich!

Was trinken Sie überwiegend?

A	Kaffee, Schwarztee	<input type="checkbox"/>
B	Limonade, Cola	<input type="checkbox"/>
C	Frucht- und Gemüsesäfte	<input type="checkbox"/>
D	Mineralwasser, Leitungswasser	<input type="checkbox"/>
E	Kräuter- und Früchtetees	<input type="checkbox"/>

Wie könnten Sie ab jetzt auf mehr als 2,5 Liter täglich kommen?

.....

.....

Vielseitig - aber nicht zu viel!

Welche Lebensmittel bilden bislang das »Rückgrat« Ihrer Ernährung?

A	Weißmehl-Getreideprodukte	<input type="checkbox"/>
B	Gemüse, Salat, Obst	<input type="checkbox"/>
C	Fleisch und Wurst	<input type="checkbox"/>
D	Milchprodukte	<input type="checkbox"/>
E	Fastfood, Fertiggerichte	<input type="checkbox"/>

Welche Impulse gibt es für Ihre zukünftige tägliche Ernährung?

.....

.....

Reichlich Gemüse, Salat und Obst!

Wie oft gibt es bei Ihnen Gemüse, Salat und Obst?

A	Ab und zu, aber nicht regelmäßig	<input type="checkbox"/>
B	Eher selten, dann aber reichlich	<input type="checkbox"/>
C	Täglich ein wenig	<input type="checkbox"/>
D	Täglich reichlich	<input type="checkbox"/>
E	Mag ich nicht	<input type="checkbox"/>

Wie könnten Sie Ihren Konsum von Gemüse, Salat und Obst erhöhen?

.....

.....

Mehr Vollkorn- und andere Nicht-Weißmehl-Getreideprodukte!

Welche Getreideprodukte essen Sie in der Regel?

A	Graubrot, Mischbrote, Type-1050-Nudeln (italienische Pasta zum Beispiel)	<input type="checkbox"/>
B	Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Voll- oder Naturreis	<input type="checkbox"/>
C	Weißbrot, Weißmehlnudeln, weißer Reis	<input type="checkbox"/>
D	Ich weiß nicht	<input type="checkbox"/>
E	Müsli	<input type="checkbox"/>

Wie könnten Sie mehr Nicht-Weißmehl-Produkte in Ihre täglichen Essgewohnheiten integrieren?

.....

.....

Der Blick über den Tellerrand – die Zusatzfrage!

Was tun Sie sonst noch für Ihr Gehirn?

A	Regelmäßig Muße und Entspannung (Lesen, Sauna, Spazierengehen etc.)	<input type="checkbox"/>
B	Reichlich Aktivitäten mit netten Menschen	<input type="checkbox"/>
C	Regelmäßig Ausdauersport (zum Beispiel Joggen, Radfahren, Hometrainer, Fitnessstudio)	<input type="checkbox"/>
D	Genießen (gutes Essen, Gläschen Rotwein ...)	<input type="checkbox"/>
E	Ich mache regelmäßig Pausen und schlafe ausreichend	<input type="checkbox"/>

Welchen neuen Aspekt von »Brainfood« werden Sie möglicherweise ab morgen in Ihren Alltag integrieren? Wer kann Sie dabei unterstützen?

.....

.....

Auswertung Brainfood-Quiz:

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Zusatzfrage (nicht einberechnen)
A	0	0	0	0	1	2	(2)
B	0	1	0	2	1	2	(2)
C	0	0	1	1	1	0	(2)
D	0	2	2	1	2	0	(2)
E	2	0	2	0	0	2	(2)

Meine Gesamtpunktzahl:

.....

Über 11:

Sie wissen anscheinend sehr gut Bescheid und handeln konsequent gemäß den Erkenntnissen über »Brainfood«. Oder aber Sie hören auf Ihre offensichtlich gute Signalzone, welche Ihnen klar sagt, was Ihnen (und Ihrem Gehirn) guttut und was nicht. Gratulation!

5-10:

Sie wissen bereits, worauf es ankommt. Zur idealen Brainfood-Ernährung bedarf es nicht mehr viel. Tun Sie den nächsten Schritt, es lohnt sich!

Unter 5:

»Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt«, sagte einst ein weiser Mensch. Schauen Sie nach, bei welchen Fragen Sie Punkte verloren haben, und leiten Sie konsequent den ersten Schritt ein, denn ... »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es« (Erich Kästner).

Arbeitsblatt: Vortest Life-Balance

Schätzen Sie sich selbst in Bezug auf die jeweiligen Aussagen ein und kreuzen Sie dies auf der Skala an (1 = fast immer, 5 = nie). Die Auswertung erhalten Sie im Seminar.

■ Aussagen		1	2	3	4	5
1	Ich schlafe sieben bis acht Stunden, zumindest an fünf Nächten in der Woche.	<input type="checkbox"/>				
2	Ich esse mindestens einmal am Tag ein warmes, vollständiges Essen.	<input type="checkbox"/>				
3	Ich gebe und empfangе regelmäßig Zuneigung.	<input type="checkbox"/>				
4	Ich habe zumindest einen Verwandten oder Freund innerhalb von 100 km Entfernung, auf den ich mich verlassen kann.	<input type="checkbox"/>				
5	Ich trainiere mindestens dreimal pro Woche körperlich bis zum Schweißausbruch.	<input type="checkbox"/>				
6	Ich habe das richtige Körpergewicht für meine Körperlänge.	<input type="checkbox"/>				
7	Ich besuche regelmäßig Vereinsaktivitäten/soziale Aktivitäten.	<input type="checkbox"/>				
8	Ich habe genügend Freunde und Bekannte.	<input type="checkbox"/>				
9	Ich habe einen oder mehrere Freunde, mit denen ich über persönliche Dinge reden kann.	<input type="checkbox"/>				
10	Ich beziehe aus meinem Glauben Kraft.	<input type="checkbox"/>				
11	Ich bin in der Lage, offen über meine Gefühle zu sprechen, auch wenn ich wütend oder besorgt bin.	<input type="checkbox"/>				
12	Ich unterhalte mich regelmäßig mit den Menschen, mit denen ich lebe, über häusliche Probleme, wie zum Beispiel über Hausarbeit und Geld.	<input type="checkbox"/>				
13	Mindestens einmal in der Woche tue ich etwas zu meinem Vergnügen.	<input type="checkbox"/>				
14	Ich trinke weniger als drei Tassen Kaffee pro Tag.	<input type="checkbox"/>				
15	Ich rauche weniger als drei Zigaretten pro Tag.	<input type="checkbox"/>				
16	Ich trinke weniger als fünf Gläser eines alkoholischen Getränks pro Woche.	<input type="checkbox"/>				

17	Ich bin in gutem Gesundheitszustand (inklusive Augen, Ohren, Zähne).	<input type="checkbox"/>				
18	Ich gönne mir im Laufe des Tages etwas Ruhe für mich selbst.	<input type="checkbox"/>				
19	Ich bin in der Lage, meine Zeit richtig einzuteilen.	<input type="checkbox"/>				
20	Ich habe ein für mich ausreichendes Einkommen.	<input type="checkbox"/>				
Einzelsummen						
Gesamtsumme						

■ Auswertung: Vortest – Life-(Dis-?)Balance	
31–50 Punkte	= gesunder Bereich
51–70 Punkte	= leichte Anfälligkeit
> 70 Punkte	= ernsthafte Disbalance (Überforderung/Unterforderung/Erschöpfung)

Transferaufgaben: Balancemanagement 1

Die folgenden Aussagen und Fragen sind eine Hilfe, mögliche Veränderungen vor beziehungsweise nach der Veranstaltung »Life-Balance« zu beleuchten. Überlegen Sie, wie sehr die einzelnen Aussagen vor (x) beziehungsweise nach (xx) dem Modul für Sie zutreffen, und kreuzen Sie die entsprechenden Antworten an.

	stimmt	Stimmt nicht
Ich führe ein bewusstes und erfolgreiches Balancemanagement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe klare Vorstellungen über Sinn, Ziele und Prioritäten meines Tuns (beruflich und privat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich sehr gut positionieren und über meine Gefühle und Wünsche sprechen (beruflich und privat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich empfinde einen hohen Grad an innerer Ausgeglichenheit (das heißt, ich kann gut abschalten und negative Gefühle kontrollieren).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verfüge über eine gute Selbstdisziplin und setze meine Vorhaben (beruflich und privat) konsequent um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe genügend, mache regelmäßig Pausen und betätige mich mehrmals die Woche sportlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin zufrieden mit der Wertschätzung, die mir andere Menschen entgegenbringen (beruflich und privat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verfüge über ausreichend Zeit für mich (Muße), um meine Akkus wieder aufzuladen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertungsfragen:

- Sind Sie zufrieden mit dem Status quo beziehungsweise der Veränderung von vor (x) und nach (xx) der Veranstaltung oder ist das Ergebnis ein deutliches Alarmzeichen, dass etwas zu ändern ist?
- Mit welchem der Bereiche sind Sie sehr zufrieden? Was könnten Sie zur weiteren Stabilisierung dieses Bereiches in Zukunft tun?
- Wählen Sie einen Bereich, mit dem Sie wenig zufrieden sind, und entscheiden Sie sich für einen konkreten Veränderungsschritt. Wie sieht dieser Schritt genau aus? Was wird sich bis wann verändert haben?

Transferaufgaben: Balancemanagement 2

■ Fragen	■ Antworten (Raster = richtig)
<p>Big Picture Was sind die vier kopforientierten Zugänge für ein gesundes Balancemanagement?</p>	<p>(A) Selbstmanagement (B) Sport (C) Bewusstheit (D) Entspannung (E) Einstellung/Mentaltraining (F) Selbstdisziplin (G) Atmung (H) Ernährung</p> <p>Alle genannten Zugänge sind wichtig, jedoch sind die vier mit Raster hinterlegten speziell »kopforientiert«.</p>
<p>Selbstdisziplin Was ist für die Zielerreichung besonders wichtig?</p>	<p>(A) große Schritte (»milestones«) (B) Regelmäßigkeit (C) emotionale Attraktivität des Ziels (D) gute Planung (E) mögliche Hindernisse erkennen und nutzen (F) mittlere Priorität</p> <p>Persönliche Zielerreichung profitiert maßgeblich von den mit Raster hinterlegten Anteilen.</p>
<p>Mentaltraining Welches sind die drei Schritte des Mentaltrainings?</p>	<p>(A) Atmung (B) Zeitplanung (C) Entspannung/Distanz (D) Fokus (Sammeln und Bewusstheit) (E) Expertenbefragung (F) Selbstpriming</p> <p>Mentaltraining besteht aus den drei Schritten Entspannung – Fokus – Selbstpriming.</p>
<p>Gedankenhygiene Was sind die vier Schritte zur Gedankenhygiene?</p>	<p>(A) Priorisierung eigener Werte und Einstellungen (B) Bewusstmachen der Gedanken (C) Positives Denken (D) Benennen der Gedanken im Sinne von: »Es denkt ...« (E) Gedanken jederzeit freien Lauf lassen (F) Gefühle hinter den Gedanken bewusst wahrnehmen ohne Bewertung/Denken (G) Abschneiden der Gedanken</p> <p>Die Schritte B – D – F – G führen bei etwas Training zu innerer Ruhe und Gedankenhygiene</p>