

Die Balancierte Lebensgestaltung

Leben im Gleichgewicht?
Zeit Balance statt Zeit Brisanz

Ina Selka

MS - Schwester DMSG / Kommunikationstrainerin IHK
Klinikum Lüdenscheid

Das Leben in der heutigen Zeit...



INASELKA
Kommunikationstraining

- Wir leben in einer Zeit in der uns inzwischen viele Möglichkeiten geboten werden unser Leben zu gestalten...
 - Beruf
 - Soziale Kontakte / Freundschaften
 - Freizeitverhalten / Hobbys
 - Wohnsituation
 - Arzt, Klinik, Praxiswahl
 - Ist die Vielfalt der Optionen und Wahlmöglichkeiten immer ein Segen ?
-

Machen Sie sich zum wichtigsten Menschen ihres Lebens



... Wir müssen lernen uns zu entscheiden ...

...Täglich eine bewusste Auswahl treffen um die Dinge zu tun die uns am Herzen liegen...



Mit dem heutigen Tage beginnt
der Rest Ihres Lebens.

... **WENN** Sie das Gefühl haben das Ihr Leben
nicht im Gleichgewicht ist...

... liegt es in Ihrer Hand, so weiter zu machen wie
bisher, **oder** etwas in Ihrem Leben zu
verändern.



Das Zeit – Balance Modell

Erfolg und Zufriedenheit, egal ob beruflich oder privat, hängen letztlich davon ab, wofür wir unsere Zeit verwenden. Haben sie sich schon ein Mal überlegt wie viel Zeit Sie für berufliche und private Dinge verwenden?

Wir kennen fünf Lebensbereiche:

- Körper
 - Sinn / Lebenssinn
 - Kontakt
 - Beruf
 - Multiple Sklerose
-



Das Zeit – Balance Modell

- **Jeder einzelne Bereich trägt in angemessener Balance zu einem ausgeglichenen, sinngebenden, glücklichen und erfolgreichen Leben bei.**
- **Weder das Privatleben, noch der Beruf sollen so hoch angesiedelt sein, dass dahinter kein weiterer Raum vorhanden ist.**

Eine Hausaufgabe für Sie...

Analyse:

- Nehmen Sie sich Zeit für die Analyse Ihres Lebenskuchens
- Sie bearbeiten eine eigene Zeiteinteilung und analysieren diese, Sie benötigen **nur Ihre Wachzeit.**



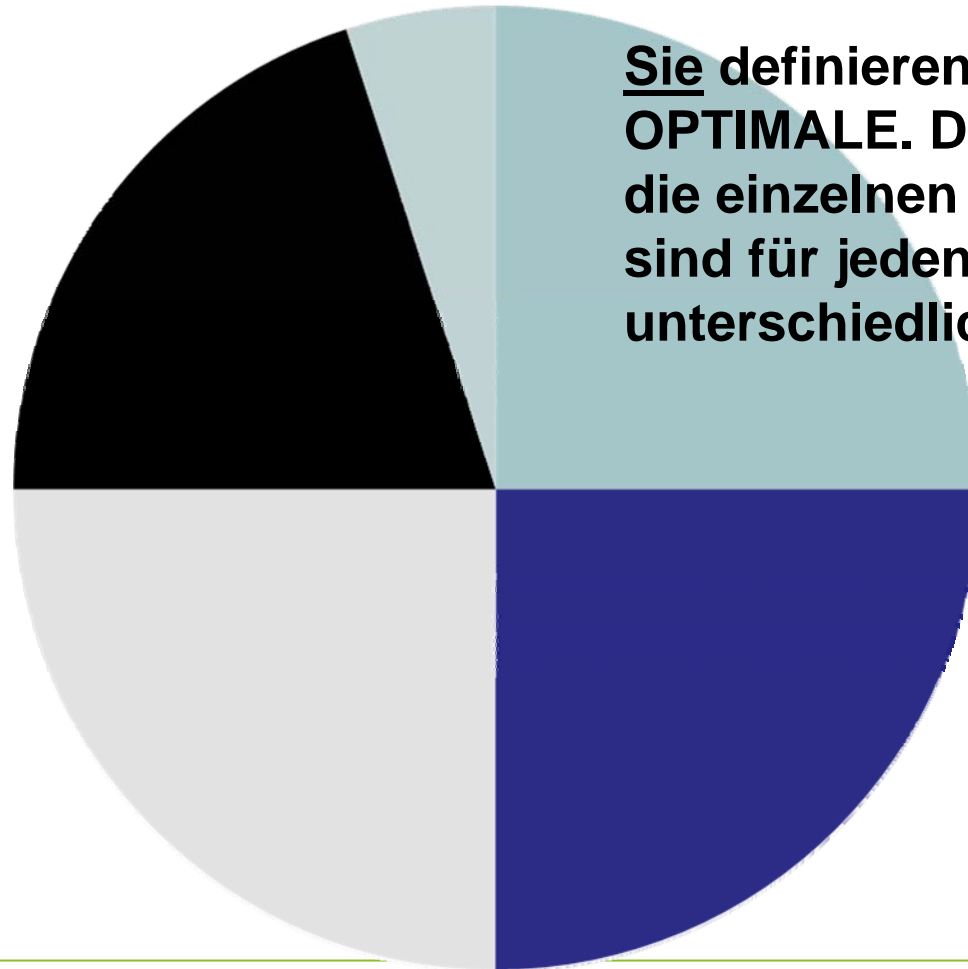
Formel:

24 h abzüglich _____ h Schlaf

Rechnen Sie die Wachzeit auf eine normale Woche hoch

- Damit erhalten Sie:
Durchschnittliche Schlafzeit/Woche _____
Restliche Wachzeit _____
 - Berechnen Sie alle Lebensbereiche: **Stunden/Woche**
 - Was tun Sie tatsächlich in Ihren einzelnen Lebensbereichen?
-

Ihr Lebenskuchen So ? Oder anders ?



Sie kennen nun den „IST Zustand“

- Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie Sie sich Ihre „**optimale Einteilung**“ vorstellen.



- Überlegen Sie sich in welchen Segmenten Sie etwas ändern werden und was sie beibehalten.

... Mit den folgenden Ausführungen möchte ich Ihnen eine Brücke bauen zu einem Leben mit deutlich weniger Hetze und ohne schlechtes Gewissen – ein Leben in Balance...

Tun Sie etwas anders,
wenn Sie wollen dass sich etwas ändert!



Worauf werden Sie in Zukunft achten ?



INASELKA
Kommunikationstraining



- 1.) Wo vertun wir Zeit? Zeitdiebe erkennen!
 - 2.) Wo ist der Zeitaufwand zu hoch? Setzen wir Prioritäten ?
 - 3.) Was kann ich für mich ändern um zufrieden und erfüllt zu sein?
Lebensziele, gutes Selbstbewusstsein und Glücksgewohnheiten.
-

Zeitdiebe:



***Die einzigen Diebe, die in unserer
Gesellschaft nicht bestraft werden, sind
Zeitdiebe.“***

*(Napoleon Bonaparte, französischer Feldherr und Kaiser,
1769 bis 1821)*

Zeitdiebe



- Die Unfähigkeit „ nein „ zu sagen
 - Keine Ziele formuliert zu haben
 - Fehlende Tagesplanung
 - Telefonische Unterbrechungen
 - Überperfektionismus
 - Mangelnde Konsequenz und Selbstdisziplin
 - Fehlerhafte Kommunikation !!
 - Die E-Mailfalle
-

Prioritäten setzen:



Nur wer loslässt hat zwei Hände frei.

(Chinesisches Sprichwort)



Prioritäten:



- Es ist eine Frage der Prioritäten wofür wir unsere Zeit verwenden. Setzen sie Prioritäten, sein sie nicht der Hamster im Rad.



- Der „Dringlichkeitswahn“
 - Wir lernen zu unterscheiden zwischen DRINGEND und WICHTIG – WIRKLICH WICHTIG!
-

Stärken sie ihr „Ich“

Mit Sprachaspekten *Ihre Wirkung* auf andere Menschen nachhaltig steigern

Erfolgreiche Menschen benutzen in ihrer Sprache keine „Weichmacher“.

Mit verschiedenen Füllwörtern in unserer Sprache werden unsere Aussagen unklar. Wir haben eine „Wischi Waschi“ Sprache.

Die „Weichmacher“

- **Eigentlich**
- **Irgendwann**
- **Vielleicht**
- **Könnte**
- **Hätte**
- **Würde**
- **Sollte**
- **„Man“**
- **Halt**

- **Eventuell**



„Eigentlich male ich gerne“

- Glauben Sie dass derjenige der das sagt oft malt?
- Ist er wohl ein begabter kompetenter Maler?
- Wie wirkt eine Person die so spricht auf Sie?



„Ich male gerne“



- Sehen Sie diese Person jetzt malend vor sich?
 - Was denken Sie über die Kompetenz dieser Person durch diese Formulierung?
-

„Wortfasten“



- Das Wort „eigentlich“ vermittelt Unsicherheit und mangelnde Kompetenz. Indem sie anfangen dieses Wort aus ihrem Wortschatz zu streichen vermitteln sie Klarheit und ein gesteigertes Selbstbewusstsein.
-

Finden eigener Lebensziele: Wer Veränderungen erreichen will...

... braucht Ziele...

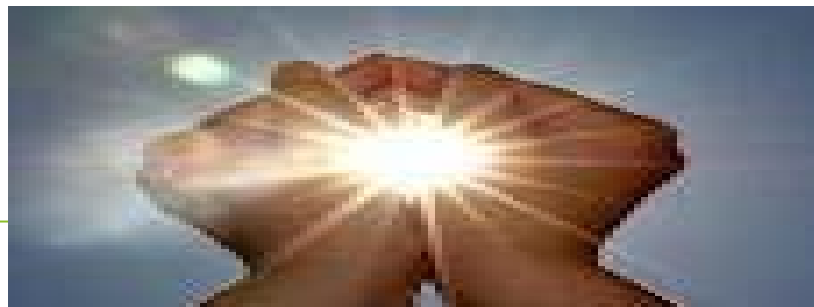


Ziele bündeln Energien

Ziele aktivieren den Lebenswillen

Ziele eröffnen die Pforten der Zukunft

Ihre Energien fließen fast von ganz alleine in Ihre ureigensten Lebensziele. Kybernetischen Mechanismus



Glücksgewohnheiten



Damit sie bei all ihren wirklich wichtigen Aufgaben nicht die Freude am Tag verlieren, sollten Sie sich auch immer auf die positiven Seiten Ihres Lebens konzentrieren. Lachen ...



Gönnen Sie sich etwas Gutes – etablieren Sie tägliche Glücksgewohnheiten in ihr Leben.



Glücksgewohnheiten

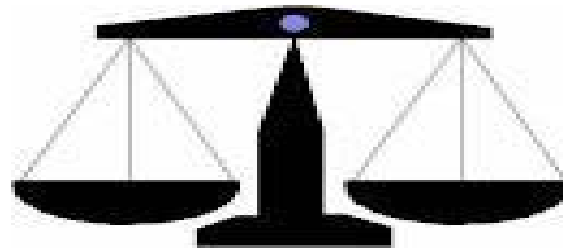


- Planen Sie in jedem Fall 20 – 30 min. körperliche Betätigung ein.
- Halten Sie Geist und Verstand auf Trab!
Lektüre, Gespräche
- Suchen Sie tägl. spirituelle und künstlerische Anregung
Theaterbesuch, Musik, Natur betrachten
- Machen Sie täglich anderen eine Freude
- Erstellen Sie sich Ihre „Wohl tu Liste“



Zusammenfassung

- Das ausgewogene Zusammenspiel der 5 Lebensbereiche ist ein wichtiger Faktor um Zufriedenheit, Erfolg und Erfüllung im Leben zu erhalten.



- Um Zeit für die schönen Dinge im Leben zu gewinnen, strukturieren Sie sich anders und gewinnen Zeit, um ihr Leben in Balance zu bringen oder es dort zu halten.
 - Ideen nehmen Sie heute mit nach Hause.
 - Nur Mut !
-

Halten Sie Ihre
Balance!



INASELKA
Kommunikationstraining

