

Lebens-Balance-Modell

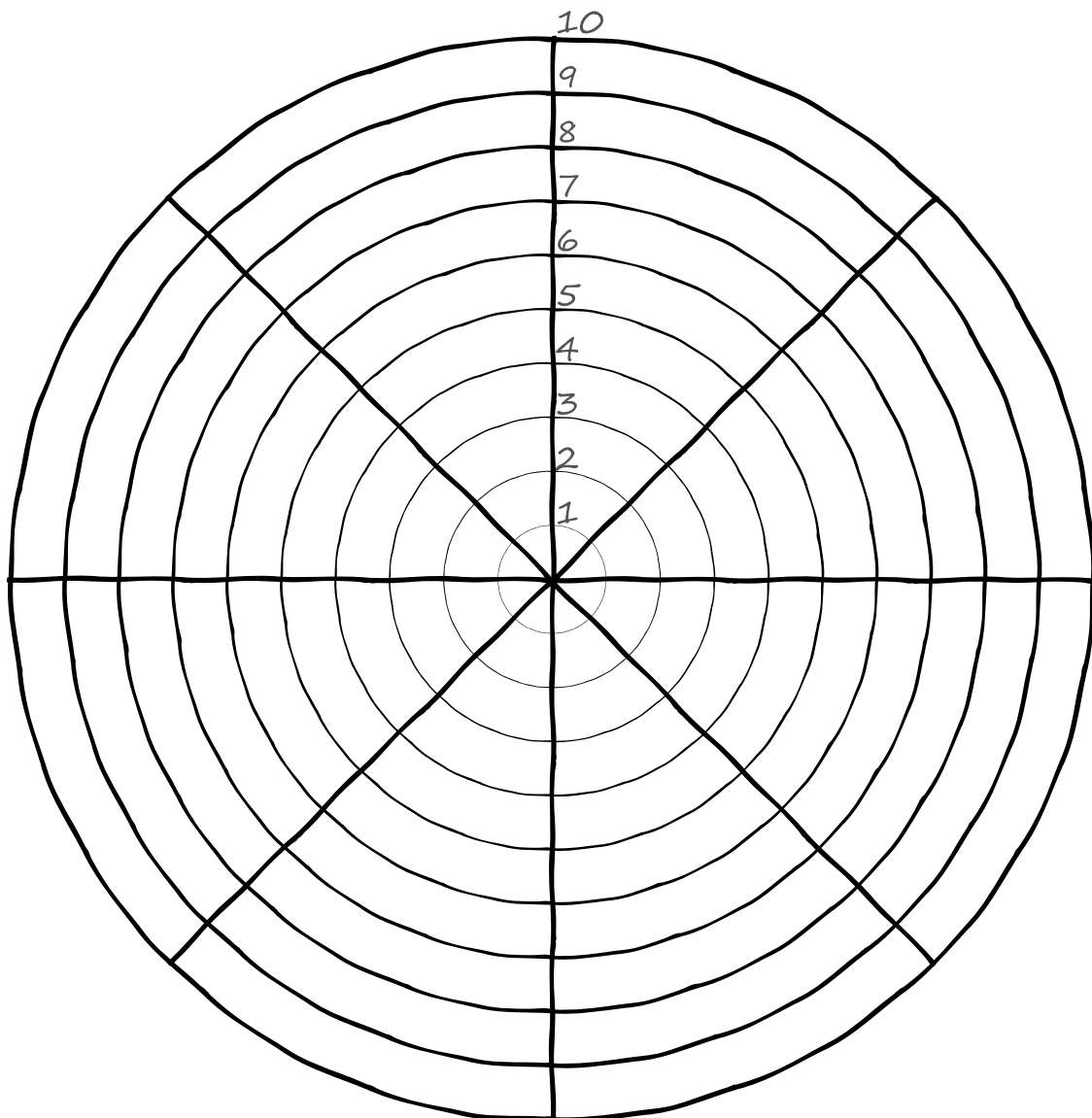
Dein aktuelles "Was ist"



Hier siehst Du das Balance-Modell wie ein Kuchendiagramm in 8 Felder unterteilt. In der Mitte befindet sich die 0-Linie, ganz Außen die 10-Linie. Die Kuchenstücke symbolisieren Deine Lebensbereiche. Diese können sein:

Gefühle, Zeit für mich, Entspannung, Beruf, Karriere, Sicherheit, Finanzen, Freiheit, Partnerschaft, Sexualität, Familie, Freunde, Spiritualität, Kommunikation, Hobbys, Freizeit, Sport, Gesundheit, Kreativität, Selbstliebe, Selbstwert, Abenteuer, Intellektuell, Flexibilität, Fähigkeiten, Reisen, Gemeinschaft, Umfeld, Persönlichkeitsentwicklung, Sinnfindung, Stabilität.

Für Dich können auch noch andere Lebensbereiche relevant sein. Dann trag sie ein. Es ist DEIN Kuchen, es ist DEIN Leben!



Eintragen und bewerten der Lebensbereiche

Such Dir die Lebensbereiche raus, die für Dich aktuell wichtig und relevant sind. Versuche dazu in die Stille zu gehen - stimme Dich in den jeweiligen Bereich ein. Frage Dich:

- Wie zufrieden bin ich mit diesem Lebensbereich?
- Wie intensiv lebe ich diesen Bereich?
- Fühle ich mich wohl darin?
- Wieviel Energie gibt mir dieser Lebensbereich?
- Hat dieser Lebensbereich die nötige Aufmerksamkeit?

Entscheide ganz intuitiv auf der Skala von 0 - 10, wie glücklich Dich dieser Lebensbereich macht und markiere die Stelle im Kuchendiagramm. Dabei bedeutet 0 die totale Unzufriedenheit und 10 die absolute Glückseligkeit.

Die Analyse

Nach der Bewertung verbindest Du alle Punkte miteinander, sodass ein Spinnennetz entsteht. Wie gefällt Dir, was Du siehst? Ist es eher ein Rad, oder eher zackig? Würde dieses Rad fahren, wäre es ein echtes Rad? Bedarf es der Optimierung um voranzukommen?

Das TUN

- Wo möchtest Du, wo musst Du etwas ändern?
- Wo möchtest Du hin, hast Du ein Ziel?
- Welche Schritte wären wo notwendig? Welches könnte der erste sein?
- Wer kann Dich unterstützen?
- Was kannst Du heute tun, um den ersten Schritt zu setzen?

Nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor. Bleib realistisch, sei nicht streng zu Dir!

Stell Dir immer wieder folgende Fragen:

- Was ist meine größte Motivation?
- Was braucht es noch, um eine Veränderung zu bewirken?
- Wieso ist mir ein bestimmtes Ziel so wichtig?
- Komme ich meinem Ziel ein Stück näher?
- Woraus kann ich Kraft schöpfen?

Gratulation - Der erste Schritt ist getan!

Du wünschst Dir weitere Reflektion zu Deinen Lebensbereichen und wie Du Deine (Lebens)-Balance in ein "Rad" verwandeln kannst, das rund läuft?

Dann vereinbare doch Dein kostenloses Erstgespräch mit mir.

Telefon +49 (0)8166 99 83 53

Mobil +49 (0)170 11 60 133

ab@alexandra-bolle.de

www.alexandra-bolle.de