Wie ausbalanciert sind Sie?

Gesunden Lebensstil in allen vier Lebensräumen pflegen

Vieles hat uns in den letzten zwei Jahren aus der Balance geworfen. Betrachtet man das aktuelle Weltgeschehen, gibt es weiterhin Krisenherde. Dennoch ist es wichtig, alle Lebensbereiche in Balance zu halten oder zu bringen, um nachhaltig psychisch und physisch gesund zu bleiben.

Ausgewogenheit üben

Diese Lebensbereiche kann man sich in Form von Räumen vorstellen. Es gibt den Allein-Raum, Kontakt-Raum, Leistungs-Raum sowie den Körper-Raum. Kein Raum sollte auf Dauer dominant sein und andere Bereiche zurückdrängen, denn dann droht die Erschöpfung oder gar der Zusammenbruch des menschlichen Systems. Konkret bedeutet das, dass auch das Privatleben Raum braucht, wir aktiv Selbstfürsorge betreiben und dem Körper Aufmerksamkeit schenken dürfen. In Summe hängt alles von einem gesunden Lebensstil ab.

Treten Sie nun ein in den Allein-Raum, in dem Fantasien, Gedanken, Wünsche, Ziele und Sinnorientierung anzutreffen sind. Stellen Sie sich dazu folgende Fragen: Was ist mir wichtig? Was beschäftigt mich geistig? Wie bleibe ich geistig fit? Welches sind meine Wünsche und Ziele? Was mache ich, um mich weiterzuentwickeln? Wie kann ich abschalten? Was bringt mich auf bessere Gedanken? Welchen Sinn macht mein Handeln?

Foto: privat

Mag. Andreas Urich, Lehrcoach, Psychologischer Berater
Vöcklabruck, 0650/6733153
www.urich-coaching.com

Im Leistungs-Raum, in dem Verpflichtungen, Termine und Aufgaben warten, treffen Sie auf folgende Fragen: Welche Pflichten und Aktivitäten habe ich im Privatleben zu erfüllen? Welche Tätigkeiten und Aufgaben fallen im Beruf an? Was besitze ich, um mich materiell gut abgesichert zu fühlen?

Der Kontakt-Raum mit Familien, Freunden, Bekannten, Verwandten und Kollegen stellt Ihnen folgende Fragen: Wer gehört zu meinem Netzwerk? Mit welchen Menschen habe ich aktiv zu tun? Wer ist mir wichtig und gibt mir sozialen Halt? Wo erfahre ich Unterstützung in schwierigen Situationen? Wer sind meine Weggefährten? Welche Lebensrollen fülle ich aus: Vater, Mutter, Kind, Ehrenamt etc.? Was wird dabei von mir erwartet?

Im Körper-Raum geht es um Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Regeneration. Hier beantworten Sie bitte diese Fragen: Wie halte ich mich körperlich aktiv und fit? Wie oft mache ich das? Welchen Ausgleich habe ich zum Leistungsraum? Welchen Hobbys gehe ich nach? Was mache ich in meiner Freizeit? Wie halte ich meinen Körper gesund und entspannt? Wie ernähre ich mich?

Stressoren verkleinern

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, unterscheiden Sie dabei in Ihre Ressourcen und Stressoren: Was davon tut Ihnen gut und macht glücklich? Wer oder was stresst Sie? Im nächsten Schritt erhöhen Sie die Ressourcen und minimieren Sie die Stressoren. Die psychologischen BeraterInnen mit Gewerbeschein helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensbereiche in Balance zu bringen.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
lebensberater.at