

# (WORK-)LIFE-BALANCE – WER SCHNELLER LEBT, IST EHER FERTIG!

➤ 2-tägiges Seminar (auch als 3x0,5-tägiges Gruppen-Coaching)

## TAG 1

1. „Lage“ – Situations-Analyse
  - Begriffsklärung und Erfahrungsabgleich
  - Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie und Hirnforschung
  - Modell der 4 L: Lage, Lust, Lösungen, Leben
  - Analyse des persönlichen IST-Zustands

Methode: Interaktives Interview „Suchen und Finden“, Kurzvortrag mit Wissensquiz, Präsentation Eigenarbeit „Lebenssonne“
2. „Lust“ – Richtung, Vision, Ziele
  - Bewusste Einflussnahme auf WLB – Balanceprozess strukturieren
  - Vision & Zieldefinition

Methoden: Logbuch führen, Visions-Stationen
3. Werte – Orientierungshelfer im Dschungel des Alltags
  - Besinnung auf leitende Werte – Überblick
  - Achtsamkeit – Mehr in der Gegenwart sein
  - Viele Wege führen nach „Om“ – Entspannungsmethode erleben

Methoden: Die „3 Werte-Welten“, Kurzvortrag, Progressive Muskelrelaxation
4. Lösungen: Ideen, Möglichkeiten, Wege
  - „S.A.L.Z.“ – Fazit: Sichern, Akzeptieren, Loslassen, Zupacken
  - Anspruch & Umsetzung im beruflichen Alltag
  - Methoden: Gruppenarbeit, Plenum: Prioritäten-Matrix

## TAG 2

1. „Leben“ – Planung und Umsetzung
  - Lebensart fokussieren – Meiner Natur auf der Spur
  - „Kontakt“: Ziemlich beste Freunde – Gesunde Kommunikation mit sich selbst und anderen

Methoden: Persönlichkeitstest „IKEA“, Visualisierung „Beziehungsuniversum“
2. Achtsamkeit – Mehr in der Gegenwart
  - Definition von Achtsamkeit
  - Zur Mitte kommen – Meditationsmethode erleben
  - Wähle, was du denkst – Eigene Gedanken beeinflussen
  - Modell der Wahlfreiheit – Sinnvoller Umgang mit der eigenen Kraft

Methoden: Atmungs-Meditation, Gruppenarbeit „Denken lenken“, Aufstellung „Ändere, akzeptiere oder löse dich“



## Termine

INHOUSE auf Anfrage

➤ MEHR INFOS

3. Umsetzungsstärke – Dübeln statt Grübeln
  - Unbewusste Fremdsteuerung erkennen – Die 10 Gebote unserer Zeit
  - Autopilot statt Fremdsteuerung: Von Reflex zur Reflexion

Methoden: Antreiber und Erlauber ausbalancieren
4. „Leben“ – Lösung umsetzen
  - Konkreter Umsetzungsplan Eine „Balance-Woche“ richtig planen

Methoden: Erstellung Wochenplan
5. Transfer
  - Vereinbarung mit sich selbst und „Commitment“ vor der Gruppe
  - Beschreibung des künftigen Erlebens und Verhaltens und der konkreten Schritte dahin.

Methoden: Die Auswahl und der Einsatz von Ankern ermöglicht die bewusste Verbindung mit den eigenen Ressourcen, jederzeit und überall.