

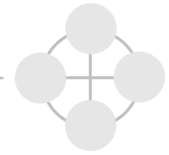
Petra Nitschke



Lebensbereiche balancieren

Visuelles Zeit- und Selbstmanagement mit Techniken um ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen.

Mit Storyboards für eigene Trainingskonzepte



Einleitung 10
Balance-Modell 12
Standortbestimmung 14
 Leitfragen zu den vier Lebensbereichen 16
 Ressourcen in den vier Lebensbereichen 18
 TEST Stressoren in den vier Lebensbereichen 20
Navigation 22

 **Geist** 29

Geist im Überblick 30
Werteorientierung 32
 Werte finden 34
 TEST Werteliste 36
 Werte leben 40
Einstellungen und Denkmuster 42
 EXKURS Selektive Wahrnehmung 44
 Innere Antreiber 46
 Innere Erlauber 58
 EXKURS Inneres Team 60
Neue Sichtweisen 62
 Realität überprüfen 64
 Perspektive wechseln und umbewerten 66
 EXKURS Change it, leave it or love it 68
 Verhalten ändern 70
 EXKURS Aufmerksamkeit schulen 72
Geistige Entspannung 74
Geist im Rückblick 76



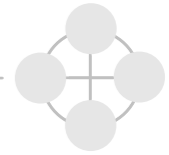
Die innere Erlebniswelt verstehen und hinterfragen.

Petra Nitschke
Lebensbereiche balancieren
 Visuelles Zeit- und Selbstmanagement
 ©2016 managerSeminare Verlags GmBH
 Endenicher Str. 41, D-53115 Bonn
 Tel: 0228 - 977 91-0, Fax: 0228 - 977 91-99
 info@managerseminare.de
 www.managerseminare.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten

ISBN-10: 3-95891-016-4
 ISBN-13: 978-3-95891-016-4

Lektorat: Ralf Muskatewitz
 Layout und Illustration: Petra Nitschke
 Druck: Kösel GmbH und Co. KG, Krugzell



Kontakt 79

Kontakt im Überblick 80

Lebensrollen analysieren 82

 Mein soziales Netzwerk 84

 Meine Lebensrollen 86

 Meine Rollenprofile 88

 Rollenklärung 90

Miteinander im Kontakt 92

 Nachrichtenquadrat 94

 Vier-Ohren-Modell 95

 Suppe! 96

Stress im Miteinander 100

 Aggressives Verhalten 102

 Du-Botschaften 104

 Teufelskreise 108

 EXKURS Ich-Zustände – Transaktionen 110

 Kränkungen 112

 EXKURS Kränkungspotenzial der inneren Antreiber ... 114

Wertschätzendes Miteinander 120

 Gesprächsstörer und -förderer 121

 Gesprächstechniken – alle Tipps auf einen Blick 128

Kontakt im Rückblick 130



Wertschätzend und respektvoll mit unseren Mitmenschen umgehen.



Handlung 133

Handlung im Überblick 134

Rubikon-Modell 136

 Phasen und Stationen des Handelns 138

 Phase des Abwägens 140

 EXKURS Ich kann! – Change it, leave it or love it 142

 EXKURS Ich will wirklich! Abwägen mit sechs Hüten ... 144

 Phase des Planens 146

 Phase des Handelns 148

 Phase des Bewertens 152

 EXKURS Erfolg und Misserfolg 153

 EXKURS Heldenreise in drei Akten 154

 Jenseits des Rubikons – Prozesse im Kreisverkehr ... 156

Methoden im Handlungskreis 158

 Zielsetzung 160

 EXKURS Innere Bilder unterstützen 164

 Zeitplanung 166

 EXKURS Visuelle Planung mit einem Zeitplanbuch 174

 EXKURS Kleine Bildvokabelsammlung für Zeitmanager 176

 Durchführung 178

 Bewertung 180

Zeitver(sch)wendung 182

 TEST Zeitdiebe aufspüren..... 184

Zeitgewinnung 186

 Ballast abwerfen 188

 Arbeitsstil optimieren 190

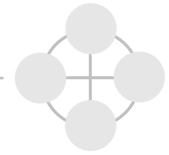
 Zeitgewinnung für innere Antreiber 200

 Zeitgewinnung – alle Tipps auf einen Blick 202

Handlung im Rückblick 204



Ziele erfolgreich umsetzen, neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren und alle Lebensbereiche balanciert gestalten.



Körper 207



Unseren Körper besser kennenlernen, wissen wie er auf Stress reagiert und was wir ihm Gutes tun können, um ihn als wichtigste Ressource zu gesund zu erhalten.

Körper im Überblick 208

Wunderwerk Körper 210

1 Stütz- und Bewegungsapparat 212

2 Herz-Kreislauf-System und Atmung 214

3 Nervensystem 218

4 Hormonsystem 222

5 Immunsystem 226

EXKURS Die Immunreaktion 228

Unser Gehirn – Kleine Galaxie im Kopf 232

Anatomischer Aufbau – vier Gehirnbereiche 234

Funktionaler Aufbau – limbisches System 240

Körper im Stress 242

Körperliche Stressreaktion 244

Neuro-hormonelle Stressreaktion 246

EXKURS Stress-Krimi in drei Akten 248

Folgen bei Dauerstress 252

Körper gesund halten 254

1 Gesunde Ernährung 256

TEST Meine Essgewohnheiten 258

2 Regelmäßige Bewegung 260

EXKURS Aufrechte Haltung 263

3 Entspannung und Regeneration 264

EXKURS Muskelentspannung im Gesicht 269

4 Genießen mit allen Sinnen 272

Körper im Rückblick 274



Anhang 277

Visuelle Trainingsplanung 278

Regiebuch 279

Storyboard – erster Tag 280

Storyboard – zweiter Tag 282

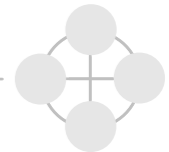
EXKURS Kleine Sammlung von Chart-Entwürfen 284

Literatur 286

Index 288

Danke! 292





EINLEITUNG

Gehen Sie auf Entdeckungstour – eine Reise durch die vier Lebensbereiche.

Manchmal stelle ich mir vor, meine vier Lebensbereiche wären vier Kontinente in meiner Welt:

Im **Handlungs**-Kontinent, wo Arbeit auf mich wartet, ich Leistung erbringen muss, Aufgaben erledigen, Verpflichtungen nachgehen, Termine abarbeiten. Einen **Geist**-Kontinent, mein Refugium und Rückzugsort, wo ich nur für mich bin, meine Ruhe habe. Einen geselligen **Kontakt**-Kontinent, auf dem ich mich mit der Familie treffe, mich mit Freunden austausche. Einen **Körper**-Kontinent, meiner Wellness-Oase, wo ich es mir gut gehen lasse, meinen Körper verwöhne, regeneriere.



Wie sind die Lebensbereiche aufgestellt? Was sind die Inhalte und Kulturen auf den einzelnen Kontinenten? Wie groß sind die Kontinente? Gibt es *Plattenverschiebungen*? Tsunamis? Was passiert, wenn ein Kontinent droht, in den Fluten unterzugehen. Und wie sind sie unter Wasser miteinander verbunden?

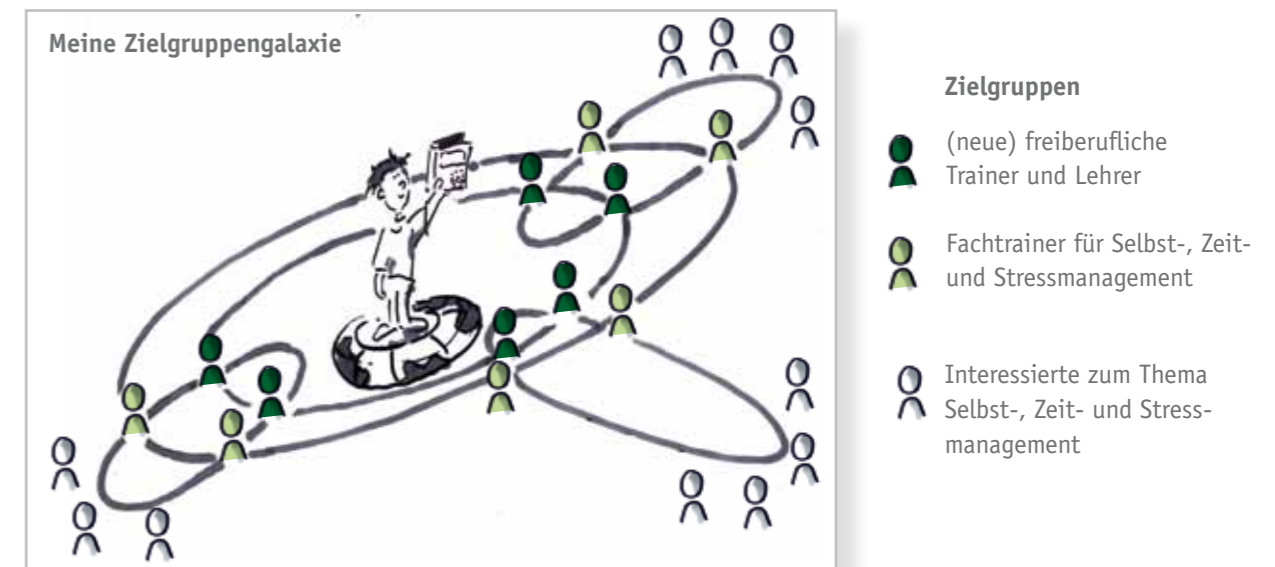
Als ich mich entschied, mich als Trainerin selbstständig zu machen, war mir bewusst, dass mein Leistungs-Kontinent viele Jahre sehr viel Raum einnehmen würde. Ohne das Balance-Modell wären die anderen Kontinente womöglich geschrumpft oder im Wasser versunken. Denn gerade Freiberufler brauchen eine hohe Selbstdisziplin, mal NICHT an die Arbeit zu denken, abschalten zu können. Kontakte zu pflegen, um sich selbst und vor allem die wichtigste Ressource zu kümmern: die Gesundheit unseres Körpers. Dies kommt in der Selbstständigkeit vor lauter Arbeit oft zu kurz.

Wie kann mir eine balancierte Lebensführung gelingen, wenn mein Leben doch so unregelmäßig verläuft? Monate, an denen ich auch an Wochenenden durcharbeiten muss: Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Seminare. Daneben Akquise, Büroarbeit und Finanzverwaltung. Alles ist wichtig! Alles ist dringlich!

Dabei den Überblick nicht zu verlieren und trotzdem balanciert zu leben, das soll Thema dieses Leitfadens sein!

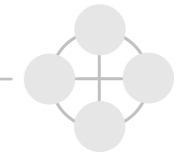
Dieses Buch habe ich aber nicht nur für die *frischen* freiberuflichen Trainer geschrieben. Eine ähnliche Zielgruppe mit unregelmäßigem Tages- und Wochenablauf (quasi Saisonarbeit) sind die **Lehrer**. Auch hier steht die eigentliche (bezahlte) Arbeit in keinem Verhältnis zu dem, was man nebenbei erledigt. Außerdem ist eine hohe Selbstdisziplin gefragt, zu Hause die Arbeit im Arbeitszimmer zu lassen.

Im engeren Sinne geht es um die drei großen Themen Selbst-, Zeit- und Stressmanagement. Das Balance-Modell ist aus meiner Sicht DAS Modell zur Vorbeugung vor Dauerstress und Burnout! Schlussendlich profitieren also nicht nur freiberufliche Trainer und Lehrer von den Inhalten, sondern jeder Interessierte, der inne halten und das eigene Leben reflektieren und balancieren möchte. Selbst Fachtrainer dieser drei Themen haben die Möglichkeit, sich inhaltlich über ihren Tellerrand zu schauen und sich visuell inspirieren zu lassen.



Gehen Sie nun auf Entdeckungstour und sehen Sie, was sich hinter den einzelnen Kontinenten unserer Welt verbirgt!

Viel Spaß da bei wünscht Ihnen
Petra Nitschke



NAVIGATION

Wie navigiere ich durch das Buch? Hier eine kleine Navigationshilfe.

Vielleicht sind Ihnen im Laufe der Selbstreflexion ähnliche Veränderungswünsche in den Sinn gekommen:



„Ich möchte weniger Stress in meinem Leben haben!“

„Ich möchte mehr Zeit für mich und meine Familie haben!“

„Ich möchte mich besser organisieren!“

„Ich möchte gesünder leben!“

Die große Frage ist jetzt: *Wie bekomme ich das gleichzeitig hin?* Stressoren vermeiden, Zeit sparen, Gewohnheiten nachhaltig ändern und das Balancieren der eigenen Themen, so dass nichts zu kurz kommt. Ein sinnerfülltes Leben führen. Das Leben soll ausgefüllt sein, aber nicht überfüllt! *Wie verliere ich das nicht aus den Augen im Alltagsstress?*

Dafür gibt es jetzt für jeden Lebensbereich viele Tipps und Tricks, die Sie anwenden können. Einiges werden Sie vielleicht schon kennen. Hier haben Sie es einmal alles auf einen Blick!



Navigationspfeile leiten Sie!

Sie müssen das Buch nicht chronologisch von A bis Z durcharbeiten. Sie können auch hin- und herspringen, die Themen sind nicht chronologisch, sondern modulartig aufgebaut. Sie bekommen überall eine kleine Navigationshilfe in Form von Pfeilen, wenn Themen aufeinander aufbauen oder als Vorwissen wichtig sind. Sie können sich ganz treiben lassen.

Die Reiseroute führt Sie durch die vier Lebensbereiche – Geist, Kontakt, Handlung und Körper. In jedem Bereich sind zahlreiche Techniken und Modelle dargestellt, die zur Sensibilisierung und Selbstreflexion dienen:

Im Lebensbereich **Geist** treten wir ein in die innere Erlebniswelt. Wir beschäftigen uns mit Werten, Einstellungen, Denkmustern und Möglichkeiten der geistigen Entspannung.

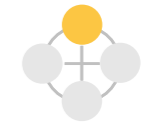
Im Lebensbereich **Kontakt** erfahren wir, wie wir unser kommunikatives Verhalten sensibilisieren können, um mit unseren Mitmenschen respektvoller und wertschätzender umzugehen.

Im Lebensbereich **Handlung** erfahren wir, wie wir uns motivieren, etwas planen und nachhaltig Gewohnheiten ändern. Wo wir Zeit einsparen können und wie wir die Zeit gut verplanen.

Im Lebensbereich **Körper** sehen wir, was unser Körper leistet, wie unser Gehirn funktioniert. Wie wir auf Stress reagieren und welche Folgen Dauerstress hat. Wie wir unseren Körper gesund halten können.

Jedem Segment ist eine eigene Farbe zugeordnet, was Ihnen die Standortbestimmung bei der Navigation und der eigenen Reflexion erleichtern wird.

Gehen wir nun ins Detail ...



Geist



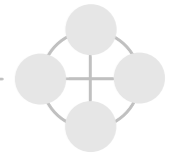
Kontakt



Handlung



Körper



GEIST

Treten wir ein in die innere Erlebniswelt. Wir beschäftigen uns mit Werten, Einstellungen, Denkmustern und Möglichkeiten der geistigen Entspannung.

KONTAKT

Wie wir unser kommunikatives Verhalten sensibilisieren können, um mit unseren Mitmenschen respektvoller und wertschätzender umzugehen.

 <p>Wertesystem</p>	<p>Werteorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Werte erkennen und benennen ■ Wertesystem aktualisieren ■ Ziele an Werten ausrichten
 <p>Einstellungen</p>	<p>Einstellungen und Denkmuster</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Irrationale Einstellungen ■ Innere Antreiber ■ Innere Erlauber
 <p>Sichtweisen</p>	<p>Neue Sichtweisen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realität prüfen ■ Perspektive wechseln ■ Verhalten ändern
 <p>Entspannung</p>	<p>Geistige Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Erlebnis- und Fantasiewelt ■ Geistige Aktivitäten ■ Kreativ-gestalterische Aktivitäten

Werteorientierung
Was ist mir wichtig? Was sind meine Werte? Reflexion, welche Werte sich im Laufe unserer Biografie aus dem Erlebten und der Erziehung gebildet haben. Diese hinterfragen und neu aufstellen.

Einstellungen und Denkmuster
Warum muss immer alles perfekt sein? Warum kann ich nicht Nein sagen? Wie wir uns durch überhöhte Erwartungen das Leben selbst schwer machen. Wenn unsere Motivatoren zu Stressoren werden.

Neue Sichtweisen
Welche Einstellungen belasten mich? Wie kann ich zu neuen Sichtweisen gelangen und in mein Handeln einbeziehen? Techniken zum Reflektieren, Umdenken und Integration neuer Verhaltensmuster.

Geistige Entspannung
Wie entspanne ich mich geistig? Was bringt mich auf andere Gedanken? In einem Ressourcenpool werden vielfältige Aktivitäten für die geistige Entspannung gesammelt.

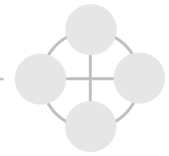
Lebensrollen analysieren
Wie bin ich aufgestellt? Wer gibt mir sozialen Halt? Jede Lebensrolle, die wir innehaben, besitzt ihre eigene kleine Welt mit wichtigen Menschen und eigenen Kommunikationskulturen.

Miteinander im Kontakt
Wie kommuniziere ich mit meinem Gegenüber? Im täglichen Miteinander treffen wir mit unseren eigenen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen auf Menschen und kommunizieren mit ihnen. Die Chance, sich dabei misszuverstehen, ist hoch.

Stress im Miteinander
Wie redest du eigentlich mit mir? Konflikte werden häufig von starken Gefühlen wie Wut oder Angst begleitet. Dabei kann es auch zu Verletzungen und Kränkungen kommen.

Werteorientierte Kommunikation
Wie kann ich für eine wertschätzende Gesprächsatmosphäre sorgen? Ziel ist es, sich für die Gesprächsatmosphäre zu sensibilisieren und sich sowohl im Zuhören als auch im Sprechen respektvoll dem Anderen gegenüber zu verhalten.

 <p>Lebensrollen</p>	<p>Lebensrollen analysieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mein soziales Netzwerk ■ Meine Lebensrollen ■ Meine Rollenprofile ■ Rollenklärung
 <p>Im Kontakt</p>	<p>Miteinander im Kontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nachrichtenquadrat ■ Vier-Ohren-Modell ■ Suppe!
 <p>Stress</p>	<p>Stress im Miteinander</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aggressives Verhalten ■ Du-Botschaften ■ Teufelskreise ■ Kränkungen
 <p>Kommunikation</p>	<p>Wertschätzendes Miteinander</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gesprächsstörer vermeiden ■ Gesprächsförderer einsetzen ■ Alle Gesprächstechniken auf einen Blick



HANDLUNG

Wie wir uns motivieren, etwas planen und nachhaltig Gewohnheiten ändern. Wo wir Zeit einsparen können und wie wir die Zeit gut verplanen.

<p>Rubikon</p>	<p>Rubikon-Modell</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Phasen des Handelns ■ Jenseits des Rubikons – Prozesse im Kreisverkehr
<p>Methoden</p>	<p>Methoden im Handlungskreis</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ziele setzen ■ Pläne erstellen ■ Durchführung und Bewertung
<p>Zeitdiebe</p>	<p>Zeitver(sch)wendung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zeitverwendung ■ Zeitverschwendung ■ Zeitdiebe aufspüren
<p>Zeitgewinnung</p>	<p>Zeitgewinnung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ballast abwerfen ■ Arbeitsstil optimieren ■ Tipps aus dem Zeitmanagement

Rubikon-Modell
Wieso bin ich hoch motiviert und schaffe es doch nicht bis zum Ziel? Ein Phasenmodell aus der Motivationspsychologie, das den Weg vom einer Absicht bis zur Zielerreichung aufführt.

Methoden im Handlungskreis
Wie kann ich alle Lebensbereiche im Alltag einplanen? Methoden aus dem Zeitmanagement helfen, Ziele zu setzen, Pläne zu erstellen, durchzuführen und zu kontrollieren.

Zeitverschwendung
Wie verende ich meine Zeit? Wie verschwende ich meine kostbare Zeit? Welche Zeitdiebe lauern in meinem Beruf und Alltag? Reflexion, wie wir unsere Zeit verbringen und welche Zeitdiebe lauern.

Zeitgewinnung
Wie bekomme ich meine Zeitdiebe in den Griff? Wie gewinne ich Lebenszeit? Methoden zur Optimierung des Arbeitsstils, um die Zeit effektiver und effizienter zu gestalten.

KÖRPER

Was unser Körper leistet und wie unser Gehirn funktioniert. Wie wir auf Stress reagieren und welche Folgen Dauerstress hat. Wie wir unseren Körper gesund halten können.

<p>Unser Körper</p>	<p>Wunderwerk Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bewegungs- und Stützsystem ■ Herz- und Kreislaufsystem ■ Nerven- und Hormonsystem ■ Immunsystem
<p>Gehirn</p>	<p>Gehirn – kleine Galaxie im Kopf</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vier Gehirnbereiche ■ Limbisches System
<p>Stress</p>	<p>Körper im Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Körperliche Stressreaktion ■ Neuro-hormonelle Stressreaktion ■ Folgen von Dauerstress
<p>Gesundheit</p>	<p>Körper gesund halten</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gesunde Ernährung ■ Regelmäßige Bewegung ■ Entspannung und Regeneration ■ Genießen mit allen Sinnen

Wunderwerk Körper
Was geht eigentlich in meinem Körper vor? Kleine Körperkunde über diejenigen Systeme, die täglich (und nächtlich) im Einsatz sind, um auf Belastung angemessen reagieren zu können.

Unser Gehirn – kleine Galaxie im Kopf
Wie funktioniert mein Gehirn? Milliarden Neuronen tummeln sich im Kopf und vernetzen sich. Das Gehirn ist die oberste Steuerungszentrale und koordiniert die Funktionen der Körpersysteme.

Körper im Stress
Was passiert, wenn ich im Stress bin? Stress beginnt im Gehirn und geht an die Nebennieren. Die Stressreaktion ist ein ausgeklügeltes Zusammenspiel aus Nerven- und Hormonsystem.

Körper gesund halten
Wie kann ich meinen Körper unterstützen, damit er trotz Dauerbelastung gesund bleibt? Anregungen, wie unseren Körper mit Verhaltensweisen zur gesunden Lebensführung unterstützen können.