2.1 Das Lebens-Balance-Modell nach Peseschkian/Seiffert

Das Lebens-Balance-Modell wurde von Dr. Nossrat Peseschkian im Rahmen seiner Salutogenese-Studien entwickelt. Die Salutogenese untersucht, warum und wie die Menschen gesund bleiben – im Unterschied zur Pathogenese, die sich damit beschäftigt, warum Menschen krank werden bzw. wie Krankheit in Gesundheit umgewandelt werden kann. Das Lebens-Balance-Modell sagt aus, dass wir dann zufrieden und langfristig belastbar sind, wenn die folgenden vier Lebensbereiche ausbalanciert sind.

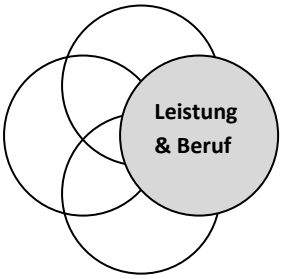
Leistung & Beruf
Hohes Engagement in Arbeit und Beruf, ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl für übernommene Aufgaben und der Wunsch sich beruflich weiterzuentwickeln, prägen diesen Lebensbereich. Durch die Hingabe zu einem schönen Beruf, Geld und Erfolg entwickeln sich Wohlstand und Vermögen.

Körper & Gesundheit
Ob Laufen, Schwimmen, Bergsteigen, Golf oder Fußball spielen - sich zu bewegen kann Freude machen. Aber auch Erholung und Entspannung, wie z.B. Massage, Sauna, Yoga oder Meditation sorgen für eine gute Gesundheit. Mit einer ausgeglichenen Ernährung entwickelt sich eine gesunde Lebensführung mit einer hohen Lebenserwartung.

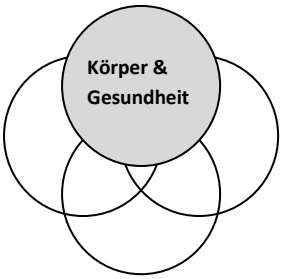
Beziehungen & Familie
Qualitativ hochwertige Kontakte zum Lebenspartner, zu den Kindern, Eltern, Freunden, Arbeitskollegen und Nachbarn stellen emotionale Zuwendung und Anerkennung sicher. Durch Familienaktivitäten, gute Gespräche, gemeinsamen Spaß und den Aufbau eines Kontaktnetzwerkes wird dieser Bereich bewusst gepflegt.

Sinn & Werte
Der Glaube, die Liebe zum Menschen, politische Überzeugungen, Umweltbewusstsein, Zukunftsfragen, philosophische Gedanken und eine starke Werteorientierung bestimmen die Motivation für unser Handeln. Individuelle Selbstverwirklichung und glückliche Erfüllung geben einen tiefen und nachhaltigen Sinn im Leben.

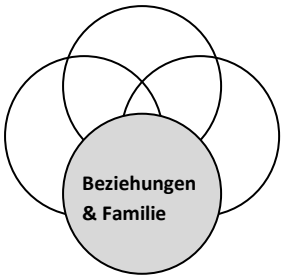
Wie gut ausbalanciert die Lebensbereiche untereinander sind, hängt von der eigenen Persönlichkeit, der individuellen Lebenssituation und auch vom Alter ab. Bei Leistung & Arbeit finden sich häufig Werte um die 50 Prozent, manchmal auch mehr. Bei Sinn & Werte werden meist um die 10 Prozent genannt – wenn überhaupt. Unser Kulturkreis erweist sich weniger als Sinn- denn als Leistungsgesellschaft. Da die einzelnen Faktoren in wechselseitiger Abhängigkeit stehen, wird eine einseitige zeitliche Betonung eines Lebensbereichs zwangsläufig zur Vernachlässigung der anderen Bereiche führen. Diese Bereiche immer wieder neu gewichten zu lernen, den privat-beruflichen Balanceakt pro-aktiv zu bewältigen, ist eine Zielsetzung im Work-Life-Coaching.



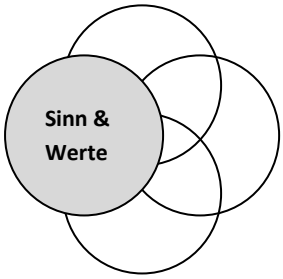
Gerade beruflich stark eingebundene Menschen definieren sich manchmal (zu) stark über ihre Arbeit, was einer gesunden Work-Life-Balance auf Dauer im Wege stehen kann. Termindruck, Aufschieberitis, unklare Prioritäten und ein schlechtes Gewissen sorgen dafür, dass auch mit Dienstschluss nicht einfach abgeschaltet werden kann. Probleme und Unerledigtes werden mit nach Hause genommen und erschweren es einem, die Freizeit zu genießen. Ob Sie eher arbeiten um den Vorstellungen der Gesellschaft, der Eltern oder des persönlichen Umfelds zu genügen oder weil die Arbeit ihnen selbst entspricht - die Motivation für ein ausgeprägtes Leistungsdenken macht den Unterschied für die eigene Sinnfindung im Beruf. Ein Zuviel im Bereich Leistung & Arbeit führt zu kleineren oder größeren psychosomatischen Störungen im gesundheitlichen Bereich, Konflikten in familiären oder privaten Beziehungen bis hin zu Sinnkrisen.



Gesundheit ist für viele Menschen so lange kein Thema, wie sie körperlich gesund sind. Oft werden Vorwarnungen, wie z.B. Nervosität, Gereiztheit, Angst oder Depression, übersehen, bis es zu funktionalen Störungen oder Organerkrankungen kommt. Immer mehr Menschen widmen daher – meist gezwungenermaßen – einen erheblichen Teil ihrer Zeit der Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit. Allerdings unter der Prämisse, damit eine noch höhere berufliche Leistungsfähigkeit freisetzen zu können.
Die einseitige Betonung von Körper & Gesundheit zeigt sich bei „überzüchteten“ Hochleistungssportlern, die sich von einer Verletzung zur nächsten quälen, an privaten Kontakten verarmen und irgendwann keinen Sinn mehr in diesem eingleisigen Tun sehen.



Oft denken wir nicht daran, dass Beziehungen im privaten Bereich ebenso gepflegt werden müssen wie im beruflichen. Wie wichtig sind Ihnen Ihre Freunde, Verwandte, Partner und Kinder im Vergleich zu Ihrer Arbeit? Durch Flucht in die Arbeit oder hinter den PC, berufliche Verpflichtungen, die den Dienstschluss hinauszögern oder die Pflicht sich fit zu halten, wird das persönliche Netzwerk nachhaltig gestört. In vielen Fällen hat das mit der Angst vor Konflikten mit dem Lebenspartner und der Furcht, sich verletzlich zu zeigen, zu tun. Die Folge: Das Familienleben und die Kontakte zu Freunden verkümmern. Qualitativ hochwertige Kontakte zu Freunden, Verwandten und die Beziehung zum Partner sind Ressourcen der so genannten sozialen Unterstützung. Diese stellt einen der wichtigsten Faktoren in der Burnoutprävention und einer gesunden Work-Life-Balance dar. Das verleiht uns oft das Gefühl, dass wir beachtet und geliebt, geschätzt und für einen wertvollen Menschen gehalten werden.



Wenn Sie sich bewusst machen, dass alle Aspekte Ihres Lebens miteinander verbunden sind, dann werden Sie verstehen, wie unterschiedliche Faktoren – Ihre Werte, Ihre innere Einstellung, Ihre emotionale Verfassung - zu Ihrem Gefühl für Erfüllung in der Arbeit und zu Ihrer Zufriedenheit und Ihrem Glück im Leben beitragen können' (Dalai Lama).
Mehr als ein Drittel der deutschen Manager-Elite weist deutliche Symptome von Realitätsverlust auf. Ziele, Zukunft und Sinn sind wichtige Erfolgsmerkmale widerstandsfähiger Manager und gerade in Krisenzeiten wichtig. Ein Wertewandel ist heute in vielen Bereichen der Gesellschaft zu beobachten. Persönliche Werte orientieren sich zunehmend an einem sinnerfüllten Leben, Zeit für die Freizeit, Familie und der aktiven Beschäftigung mit Fragen der eigenen Selbstverwirklichung, Umwelt und der Zukunft von Mensch und Natur.

Wie gut sind Sie ausbalanciert? Ausgehend von 100% für alle 4 Lebensbereiche.
Welche Aufteilung würden Sie aktuell in Ihrem Leben vornehmen?

Leistung & Beruf _____% Beziehungen & Familie _____%

Körper & Gesundheit _____% Sinn & Werte _____%