

Life Balance – die sieben Dimensionen meines Lebens



Balance ist eine sehr sensible Sache. Schon wenn wir uns ganz ruhig und gerade auf einen ebenen Boden stellen, können wir immer wieder ein leises Wackeln oder Schwanken spüren. Unsere Muskeln und Gelenke sind für vollkommene Ruhe nicht gemacht – und erst recht nicht unser Geist! Wie viel anspruchsvoller ist es erst, wenn wir auf einem Bein stehen, auf einer Mauer oder gar auf einem Seil balancieren. Je nach Schwierigkeitsgrad wird ein Scheitern ganz normal.

Aber je nach Höhe des Balanceakts ist das Abschmieren keine große Sache oder ausgesprochen schmerzhaft.

Die Analogie liegt auf der Hand. Wenn wir auf die sieben Dimensionen des Lebens schauen, kann die vollkommene Balance immer nur das Glück eines Augenblicks sein. Immer wieder fordern einzelne Dimensionen so viel Aufmerksamkeit, dass die anderen zurückstehen. Das ist die Dynamik des Lebens. Schwierig wird die Sache, wenn eine Dimension dauerhaft so viel Aufmerksamkeit verschlingt, dass die anderen verkümmern. Und sehr häufig ist diese Dimension die Arbeit.

Deswegen wird üblicherweise der Begriff „Work-Life-Balance“ verwendet, auf der einen Seite der Waage die Arbeit, auf der anderen das Leben. Das schafft einen seltsamen Widerspruch. Denn ist Arbeit nicht auch Leben? Oder sollte sie es nicht wenigstens sein? Deswegen spreche ich lieber von Life Balance – in der die Arbeit freilich oft eine zentrale Rolle einnimmt. Als Dimension des Lebens, in der wir Sinn und Erfolg erleben, aber auch Überarbeitung und Burn Out erleiden können.

Albert Pietzko, *spiritus rector* des Essenzocoachings, formuliert es so: „Arbeit ist bezahlte Selbsterfahrung. Uns begegnen darin alle Themen, die für unsere Biographie wichtig sind und noch erledigt werden wollen. In unserer Haltung zur Arbeit spiegeln wir unsere Haltung zum Leben – Mühe oder Leichtigkeit, Schöpfung oder Abarbeiten.“ Schauen wir uns also an, was die Arbeit über unser Leben erzählt.

Die Fragen, die ich zu den Dimensionen des Lebens zusammengestellt habe, sind keine Checkliste, die Punkt für Punkt abzuarbeiten sei. Sie sind als Anregung gedacht. Sinnieren Sie eine Weile anhand der Fragen, wie es gerade jetzt oder schon seit Längerem um die jeweilige Dimension Ihres Lebens bestellt ist. Sie können das Ergebnis dann in die kleine Übung einbringen, zu der ich Sie im Anschluss einlade.

Leitfaden

Die sieben Dimensionen meines Lebens

1. Arbeit – den Lebensunterhalt bestreiten

Nährt mich meine Arbeit: materiell, emotional und spirituell?

Folge ich bei der Arbeit meinem Herzen?

Arbeite ich das Richtige am richtigen Ort?

Wenn ich fünf Leben hätte: welche fünf Berufe würde ich wählen?

2. Lebensführung – das Private gestalten

Schiebe ich immer wieder Aufgaben vor mir her?

Was könnte ich weglassen?

Was besitze ich, das ich eigentlich nicht brauche?

Was wünsche ich mir?

3. Kommunikation – Begegnungen mit Familie und Freunden

Verbringe ich genug Zeit mit den Menschen, die ich liebe?

Welche Kontakte nähren mich?

Welche möchte ich intensivieren?

Welche neuen Kontakte wünsche ich mir?

Welche belasten mich?

4. Spiel – freies, schöpferisches Tun als Selbstzweck

Was ist das Gefäß meiner Kreativität?

Oder behaupte ich, gar nicht kreativ zu sein?

Worin erlebe ich mich als frei und selbstvergessen?

Was habe ich mir schon immer gewünscht zu spielen?

Was wäre gut wieder zu spielen?

5. Romantik und Abenteuer – Erleben abseits der Vernunft

Was war mein verrücktestes Erlebnis?

Was lässt mein Herz überfließen?

Wann konnte ich schier platzen vor Glück?

Was wollte ich immer schon tun (und habe es mich nie getraut?)

6. Pause – Wiederherstellen körperlicher und mentaler Ressourcen

Regeneriere ich richtig?

Mache ich genug Pausen – und was tue ich dann?

Esse ich das Richtige und esse ich richtig?

Schlafe ich gut? Und ausreichend?

7. Spiritualität – das Leben feiern und auf das Sein besinnen

Würdige ich das, was mein Leben ist?

Bin ich auf dem richtigen Weg?

Wann und wie mache ich mir das bewusst?

Mache ich dafür ausreichend Pausen?

Und eine Frage betrifft jeden Bereich:

Welche Änderung gäbe mir ein völlig neues Gefühl zu dieser Dimension?

Übung

Die Sahnetorte meines Lebens

Zeichnen Sie einen Kreis und unterteilen Sie ihn in sieben gleich große Tortenstücke. Benennen Sie jedes der Stücke mit den Begriffen aus den Dimensionen Ihres Lebens: Arbeit, Lebensführung, Kommunizieren, Spiel, Romantik und Abenteuer sowie Spiritualität.

Zeichnen Sie einen Punkt, der das Maß der Erfüllung zeigt, den Sie in diesem Bereich Ihres Lebens gerade jetzt erleben. Je näher der Punkt am Rand der Torte liegt, umso größer ist der Grad der Erfüllung, je näher er am Zentrum liegt, umso mehr fehlt Ihnen hier. Und nun verbinden Sie die Punkte miteinander – was zeigt sich? Eine harmonische Wellenlinie oder ein gezacktes Etwas?

Heben Sie diese Zeichnung auf und machen Sie die Übung in ein paar Monaten noch einmal. Was hat sich verändert?

Verstehen. Entscheiden. Wachsen.

Behringstraße 28 a, Eingang 1
22765 Hamburg
Telefon + 49 (0) 40 3741 3340
mobil + 49 (0) 1590 413 90 65
sro@svenrohde.com