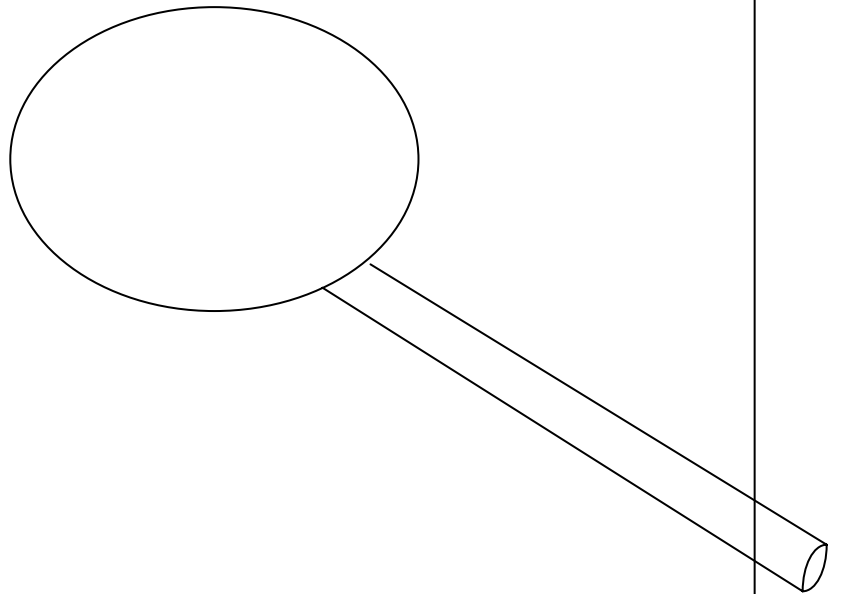


Den Ausgleich finden!



Belastungen, Ärgernisse, Anstregungen

WORK

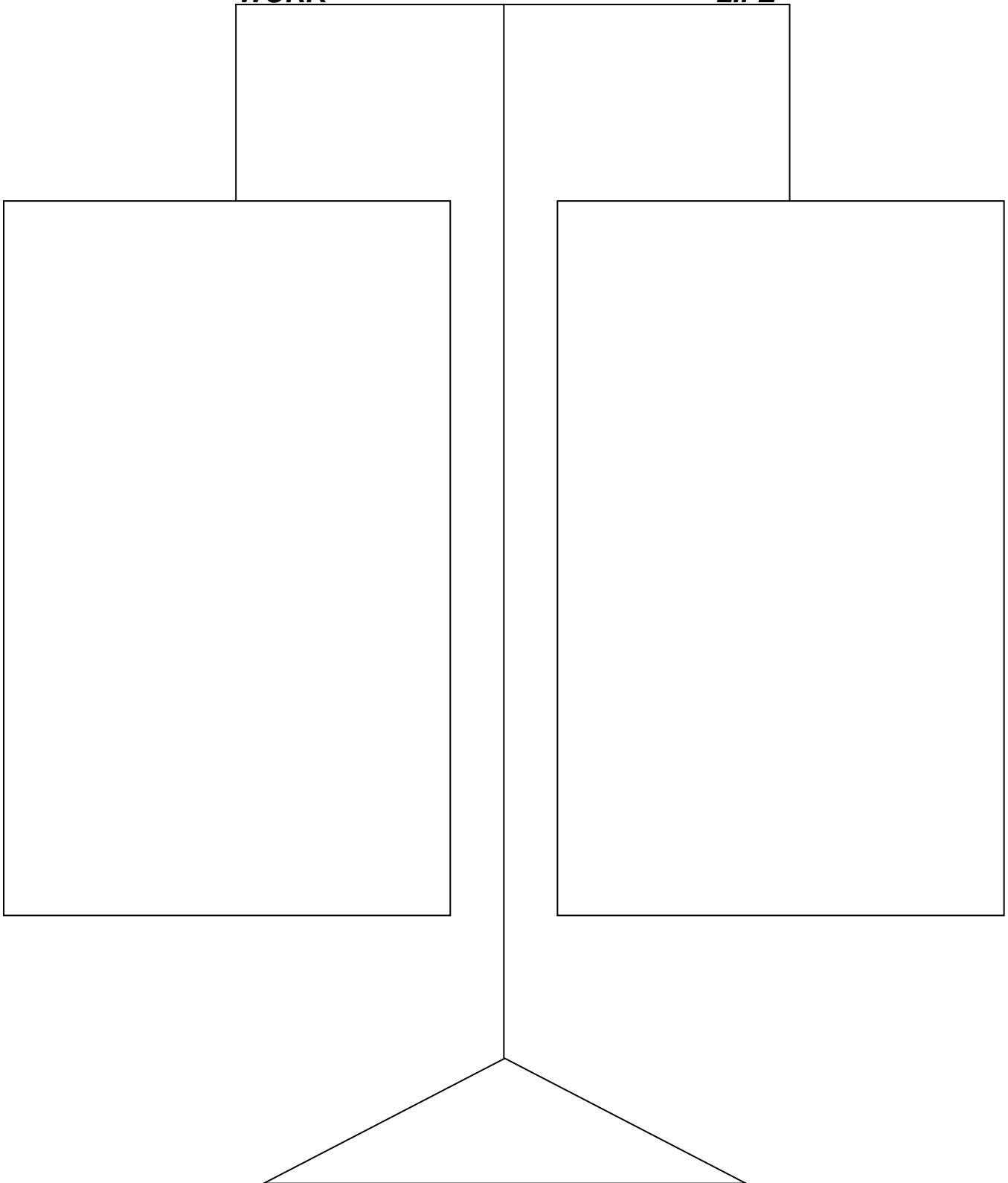
LIFE

The diagram is a template for recording stressors. It is divided into two main vertical sections: 'WORK' on the left and 'LIFE' on the right. At the top of each section is a small rectangular box. Below these are two large, empty rectangular boxes for detailed notes. A central vertical line runs down the middle, and a triangular base is at the bottom, suggesting a balance scale or a foundation for the information.

Freuden, Entlastungen, Unterstützungen

WORK

LIFE



Übung: „Abschalten“ lernen!

- Stehen Sie auf und schließen Sie die Augen
- Rufen Sie sich Ihre letzte Schicht - Ihren letzten Arbeitstag - (oder die letzten Stunden) ins Gedächtnis
- Lassen Sie alles Revue passieren: Welche Dinge haben Sie geärgert? Was hat Sie belastet?
- Halten Sie die Ärgernisse und Belastungen fest! Schauen Sie sich noch einmal genau an!
- Nun wischen Sie alle Dinge weg, die nur situativ und an diesem Tag aufgetreten sind! „Sind Sie weg?“
- Heben Sie die rechte Hand und zeigen an, wie viele Ärgernisse und Belastungen noch geblieben sind!

(Anmerkung: Das max. 2 Ärgernisse übrig bleiben, ist normal nur eine Stagnation oder Anstieg weisen auf Schwierigkeiten beim Abschalten hin.)

Übung: Den Ausgleich finden!

- Setzen Sie sich bequem hin, entspannen Sie sich, schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen!
- Gehen Sie auf eine Reise. Überlegen Sie, bei welcher Aktivität oder Tätigkeit waren Sie das letzte Mal glücklich? Was hat Sie entspannt?
- Tauchen Sie tief ein in die Situation. Lassen Sie die Bilder wie in einem Film ablaufen.
- Betrachten Sie die Farben! Hören Sie die Geräusche!
- Nehmen Sie die Berührungen und die Gerüche wahr!
- Verbleiben Sie bei dieser Aktivität oder Tätigkeit!

(Anmerkung: Nutzen Sie das Arbeitsblatt „Den Ausgleich finden!“ und notieren die Tätigkeit/ Aktivität in der Lupe. Wenn Sie die Übung öfter durchführen, ergibt sich eine Sammlung von Tätigkeiten)

Übung: Work-Life-Balance

- Nehmen Sie sich die Waage „Belastungen, Ärgernisse, Anstrengungen“ zur Hand und notieren Sie in dem jeweiligen „Gewichtsblock“, welche Dinge Sie momentan im Bereich der Arbeit („WORK“) und im Bereich des Privatlebens („LIFE“) beschäftigen.
- Anschließend notieren Sie in der Waage „Freuden, Entlastungen, Unterstützungen“, die Dinge, die Ihnen im Moment einfallen.
- Vergleichen Sie nun die verschiedenen Balancen zwischen den Belastungen im WORK und LIFE, den Freuden im WORK und LIFE, den Belastungen und den Freuden im WORK, den Belastungen und

den Freuden im LIFE, den Belastungen im WORK und den Freuden im LIFE und den Belastungen im LIFE und dem Freuden im WORK.

- Sind Sie im Gleichgewicht? Wo liegt das größte Ungleichgewicht?

Das Zeitbarometer!

1		1
2		1
3		1
4		1
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1
10		1
11		1
12		1
13		1
14		1
15		1
16		1
17		1
18		1
19		1
20		1
21		1
22		1
23		1
24		1

Anleitung: Betrachten Sie die 24 Stunden des Tages. Tragen Sie in der mittleren Spalte ein, was Sie getan haben. Dies muss nicht sehr genau sein und soll Ihnen nur einen Überblick geben. Markieren Sie in der rechten Spalte, in welcher Stunde Ihnen etwas gut getan hat („Grüner Kreis“) und in welcher Stunde Sie sich angespannt und belastet gefühlt haben („Roter Kreis“).

Auswertung: Suchen Sie nach Regelmäßigkeiten in den „grünen“ oder „roten“ Kreisen. Gibt es Zeiträume die immer wieder auftreten? Wenn diese grün sind, versuchen Sie diese zu vermehren. Sind diese rot, suchen Sie nach Möglichkeiten, sie zu verringern.