

In Balance kommen – Stress abwehren

Um gesund zu bleiben ist es notwendig in **Balance** zu sein. Oder anders ausgedrückt, es ist notwendig, dass unsere vier Lebensbereiche ausgewogen sind. Nur wer in Balance ist, kann die Stürme des Lebens unbeschadet überstehen. Ist eine Seite zu sehr ausgeprägt (meistens der Bereich Leistung/Arbeit), ist es wichtig diesen Bereich auszugleichen.

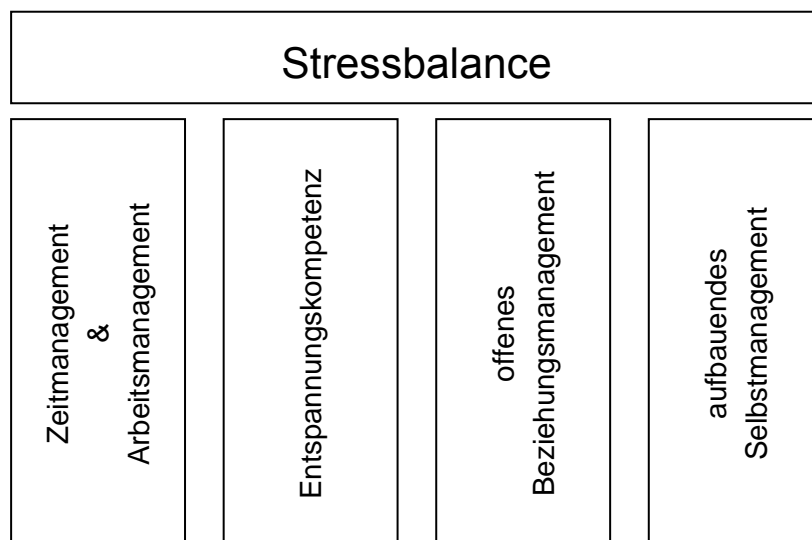
Es ist also wichtig, dass man seine Zeit für die unterschiedlichen Bereiche „aufteilt“ um ins Gleichgewicht zu kommen. Es sind dies die Bereiche:

- **Körper/Sinne**
- **Leistung/Arbeit**
- **Kontakte**
- **Zukunft/Phantasie**

Indem man den Zeitaufwand in einen „Raster“ einträgt und die einzelnen Punkte miteinander verbindet, spannt sich eine Fläche zwischen den Punkten an. Diese gilt es zu betrachten und zu reflektieren. Dazu kommt (in einer anderen Farbe) die Wunschvorstellung. Die beiden Vierecke werden miteinander verglichen, „Schieflagen“ aber auch Übereinstimmungen erkannt und geeignete Schritte überlegt, um sich seiner Wunschvorstellung anzunähern.

Sowohl zur Betrachtung, als auch zur Interpretation und zu Veränderungsmaßnahmen werden im Workshop entsprechende (Reflexions-)Fragen gestellt. Sie leiten dazu an, sich mit der persönlichen Thematik auseinander zu setzen, Ideen zu kreieren und Lösungen zu finden.

Stressbalance betrifft unterschiedliche Bereiche, die jeder für sich in einem Vortrag oder Workshop betrachtet und für die persönlichen Bedürfnisse erarbeitet werden können. Einen Überblick dazu kann man auch in einen einzelnen Vortrag „packen“, wobei die vier „Säulen“ kurz gestreift und mit Beispielen untermauert werden. Dies kann auch entsprechend zielgruppenorientiert erfolgen (zB Frauen, Führungskräfte, ältere Arbeitnehmer/innen, Reha-Patient/innen, ...).



Ein **Vortrag** vermittelt einen Überblick und zeigt auf, welche Bereiche betroffen sind. Einzelne konkrete Übungsbeispiele werden genannt.

In einer **Workshop-Reihe** können zu den einzelnen „Säulen“ entsprechende Übungen durchgeführt und Techniken erprobt werden. Auch im Rahmen eines Maßnahmenpaketes (zB QM, betriebliche Gesundheitsförderung, gesunde Gemeinde etc.) individuell planbar.