



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

## Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

### Kapitel 10

## Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht bringen

### Inhalt

Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht bringen .....	2
Impuls 1: Meine momentane Life-Balance (Analysemöglichkeit 1) .....	3
Impuls 2: Meine momentane Life-Balance (Analysemöglichkeit 2) .....	6
Impuls 3: Meine Oasen/Tankstellen/Quellen (wieder-)entdecken und nutzen .....	12
Ein kleiner Hinweis zum Schluss .....	15



FUKERIDER COACHING

## **Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht bringen**

Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht zu bringen, ist eine hohe Kunst im Leben!

Zum einen geht es für Menschen darum, zu erkennen, wann und wodurch die Life-Balance gestört ist, zum anderen gilt es, Möglichkeiten zu entdecken, die Balance wieder herzustellen.

Ein gelegentlicher Check-up der Life-Balance, erhöht die Chance, Burn-out, psychosomatischen Erkrankungen sowie Konflikten im zwischenmenschlichen Bereich vorzubeugen.

Leben und Arbeiten werden wieder bunter und zufrieden stellender, wenn sich Menschen persönliche Oasen und Kraftquellen bewusst machen und gezielt ansteuern.



## **Impuls 1: Meine momentane Life-Balance (Analysemöglichkeit 1)**

### **Einführung:**

Manche Menschen haben es sich zur Gewohnheit gemacht, ihren persönlichen Jahresrückblick und davon abgeleitet auch die Vorausschau fürs neue Lebensjahr zu machen.

Die folgende Liste eignet sich als einfaches Raster für diesen Zweck, kann aber auch als unterjähriger Check-up gute Dienste leisten.

### **Ziele:**

- Analyse der persönlichen Life-Balance
- Lösungswege zum Erhalt der persönlichen Life-Balance entwickeln

**Zeit:** 45 Minuten

### **Material:**

- Papierblatt DIN A3
- Blauer und roter Stift
- Checkliste: Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen

### **Die Übung:**

Setzen Sie sich bequem hin.

Verwenden Sie die Checkliste: Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen:

### **Legende:**

1 = äußerst unzufrieden

10 = äußerst zufrieden

## **Wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrer/m/n ...**



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Freizeitgestaltung</b>										
<b>Beruf</b>										
<b>Partnerschaft</b>										
<b>Sexualleben</b>										
<b>Kinder</b>										
<b>Verwandtschaft</b>										
<b>Freundschaften</b>										
<b>Wohnsituation</b>										
<b>Finanzen</b>										
<b>Gesundheit</b>										
<b>Körperfitness</b>										
<b>Spiritualität</b>										

© Reinhard Fukerider 2012

Markieren Sie auf der Skala von 1 – 10 Ihre momentane Zufriedenheit (**IST-Wert**) in diesen Lebensbereichen mit einem **blauen** Stift!



FUKERIDER COACHING

Blicken Sie auf das Gesamtbild und finden Sie heraus, welches Gefühl sich beim Betrachten einstellt!

Versuchen Sie zu erspüren, in welchen Lebensbereichen Sie Veränderungen herbeiführen wollen!

Markieren Sie sich diese Bereiche durch Unterstreichen mit einem **roten** Stift!

Wählen Sie von den so markierten Lebensbereichen einen aus und tragen Sie auf der entsprechenden Skala **mit roter Farbe** den Skalenwert (**SOLL-Wert**) ein, den Sie erreichen möchten.

Überlegen Sie und notieren Sie, was Sie tun oder loslassen müssen, um den Sollwert zu erreichen!

Legen Sie den ersten Schritt fest und führen Sie diesen in den nächsten 72 Stunden aus!

Verfolgen Sie das so definierte Ziel mindestens vier Wochen lang!

Wählen Sie sich nach vier Wochen einen anderen Bereich und gehen Sie nach dem gleichen Muster vor.

Wenn Sie sich mehrere Ziele gleichzeitig vornehmen, steigt die Gefahr zu scheitern und die Lust auf weitere Veränderungen zu verlieren.



## **Impuls 2: Meine momentane Life-Balance (Analysemöglichkeit 2)**

### **Einführung:**

Menschliche Identität beruht nach dem Modell von H. Petzold auf fünf Säulen:

1. Leiblichkeit
2. Soziales Netzwerk
3. Werte – Sinn
4. Arbeit - Leistung
5. Materielle Sicherheit

Es ist anzunehmen, dass eine ausgewogene Füllung dieser Säulen ein zufriedenes und glückliches Leben garantiert.

Bei lange anhaltenden niedrigen Füllmengen einzelner Säulen treten vermutlich Blockaden im Lebensfluss auf, die dazu führen können, dass die Lebensqualität sinkt und die Unzufriedenheit zunimmt. Die Gefahr des Entstehens von körperlichen und/oder seelischen Erkrankungen steigt.

Ein regelmäßiger Check-up mit diesem Modell ebnet den Weg zu mehr Klarheit und Lebensfreude.

### **Ziele:**

- Analyse der persönlichen Life-Balance
- Entwicklung von Lösungswege zum Erhalt der persönlichen Life-Balance

**Zeit:** 45 Minuten

### **Material:**

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Erläuterungen und Arbeitsblatt zum Fünf-Säulen-Modell

### **Die Übung:**

Setzen Sie sich bequem hin und lesen Sie die erläuterungen zum sog. Fünf-Säulen-Modell von Hilarion Petzold:



Hilarion Petzold<sup>1</sup> identifiziert fünf Bereiche im Leben, die für das Entstehen von menschlicher Identität bedeutsam sind. Er bezeichnet sie als ‚Säulen des Supports‘ oder ‚Säulen der Identität‘:

1. Leiblichkeit
2. Soziales Netzwerk
3. Werte/Sinn
4. Arbeit/Leistung
5. Materielle Sicherheit

Die ‚Säule Leiblichkeit‘ umfasst die menschlichen Dimensionen Körper, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Vitalität, Aussehen, erlebte oder angenommene Attraktivität. Die Akzeptanz seines Körpers, das Finden und Leben der sexuellen Identität, ein achtsamer Bezug zu und ein sensibler Umgang mit seinem Körper sind wichtige Voraussetzungen für Menschen, um zu einem gesunden Selbstwertgefühl zu kommen.

Zur Entwicklung eines Selbstbilds brauchen Menschen auch die ‚Säule Soziales Netzwerk‘. Die Qualität und die Quantität von Beziehungen, sich zugehörig und aufgehoben fühlen sowie Unterstützung durch Freunde zu erfahren, bilden für jeden Menschen wesentliche Identität stiftende Aspekte im Leben.

Das Wertesystem und die Glaubenssätze eines Menschen, die individuelle Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens und die moralische Entwicklung bzw. Gewissensbildung werden durch die ‚Säule Werte und Sinn‘ repräsentiert. Die existenziellen Fragen nach dem Woher, dem Wohin, dem Wozu und dem Wie beschäftigen Menschen an unterschiedlichen Stadien ihres Lebenszyklus.

Arbeit und die Qualität der Arbeit stärken menschliches Wohlbefinden und sind Identität stiftend. Die Bedeutung der Arbeit erschließt sich oft erst, wenn die ‚Säule Arbeit und Leistung‘ bröckelt oder ganz zerbricht, d.h. Veränderungen eintreten wie Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit oder (Früh-) Berentung bzw. die berufliche Identität nicht mit der vorgefundenen Arbeitssituation kompatibel ist. Die Relation von Arbeit zu Freizeit, Ehrenamt, Hobby und die Zufriedenheit mit der Balance dieser Bereiche sind entscheidende Faktoren für die Lebenszufriedenheit von Individuen.

---

<sup>1</sup> nach Petzold, H. (Hrsg). (1985): Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie. München. S. 143 -147

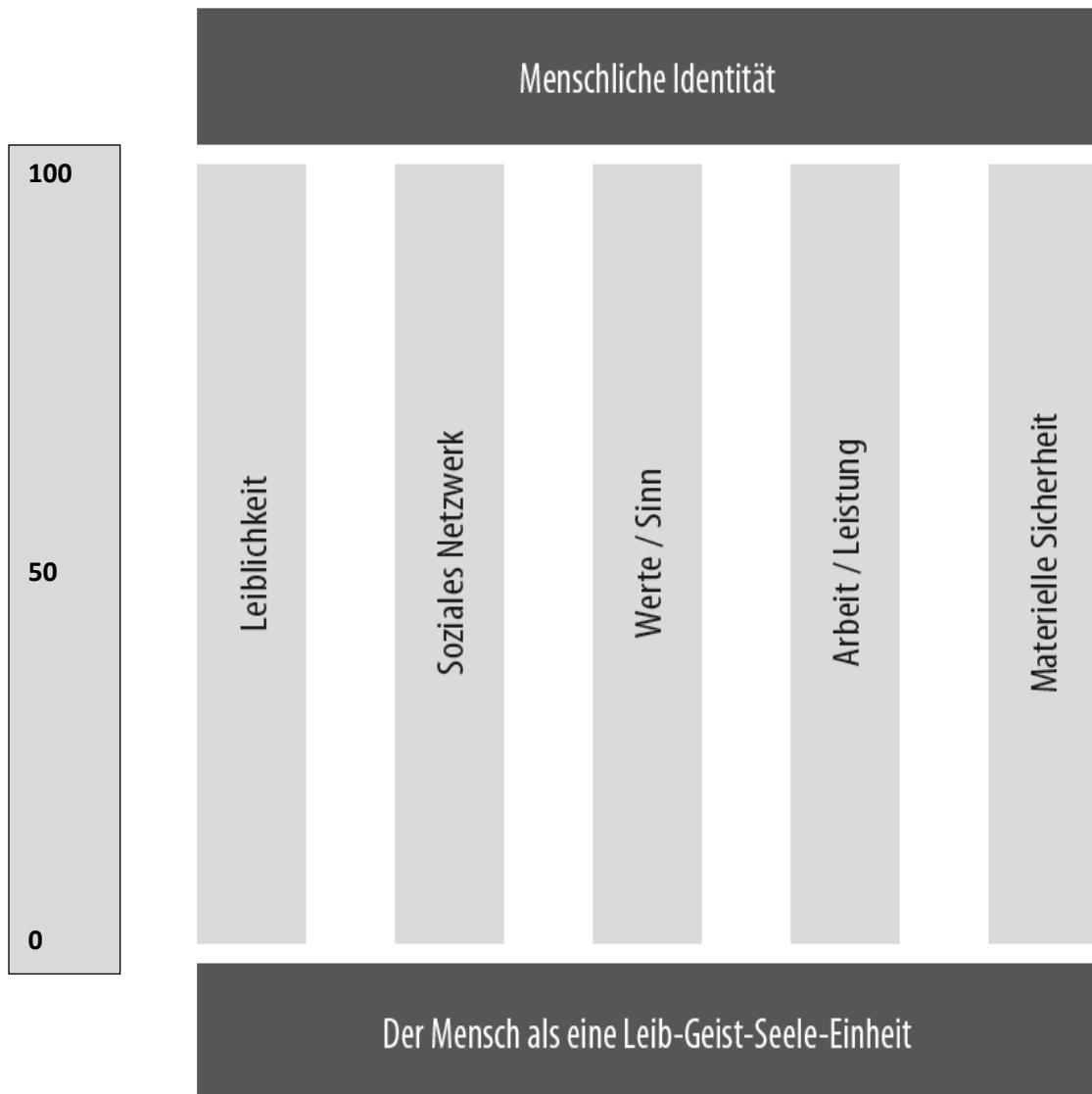


FUKERIDER COACHING

Neben dem Stillen der menschlichen Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität) ist die ‚Säule Materielle Sicherheit‘ ein wesentlicher Baustein für Identität und Lebensqualität von Menschen.

Man muss sich alle fünf Säulen aufeinander bezogen vorstellen. Sie haben eine individuelle Entstehungsgeschichte (Lebensgeschichte), bilden einen Status Quo (aktuelle Lebenssituation) ab und zeigen Entwicklungspotentiale (Lebensperspektiven) für den einzelnen Menschen auf. Identitätskrisen im Lebenszyklus entstehen dann, wenn eine oder mehrere Säulen instabil sind, bröckeln oder ganz zerbrechen.

Verwenden Sie das Arbeitsblatt zum Fünf-Säulen-Modell:



© Reinhard Fukerider 2012



Tragen Sie anhand folgender Leitfragen die aktuelle Füllmenge der jeweiligen Säule ein:

**1. Säule Leiblichkeit:**

- Gefalle ich mir selbst?
- Was mag ich, an mir?
- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Wie fühle ich mich als Mann oder Frau?
- Fühle ich mich fit, schwach, gesund, krank?

**2. Säule Soziales Netzwerk:**

- Wie groß ist mein soziales Netzwerk? Wie tragfähig ist es?
- Wie erlebe ich die Qualität meiner Kontakte?
- Fühle ich mich einsam?
- Habe ich echte Freunde in greifbarer Nähe?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen?

**3. Säule Werte und Sinn:**

- Woher komme ich, was will ich, wohin gehe ich?
- Was will ich im Leben erreichen?
- Wofür stehe ich ein?
- Woran glaube ich?
- Welche Auswirkungen habe meine Wertvorstellungen auf mein Handeln und Planen?

**4. Säule Arbeit und Leistung**

- Wie leistungsfähig- und – willig bin ich?
- Habe ich den Beruf, den ich wollte?
- Habe ich Spaß an meiner Arbeit?
- Erhalte ich Bestätigung durch meine Leistung?
- Welche Bedeutung hat Arbeit für mein Leben?

**1. Säule Materielle Sicherheit**

- Bin ich finanziell ausreichend abgesichert?
- Wie kann ich meinen Lebensunterhalt sichern?
- Kann ich Reserven bilden?



Betrachten Sie das Ergebnis und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- (a) Wie zufrieden bin ich mit der Füllung der einzelnen Säulen? Wo fehlt mir etwas?
- (b) Wie wirken sich die Füllungen in den einzelnen Bereichen auf die anderen Bereiche aus?
- (c) Was will ich in den nächsten drei Monaten verändern?
- (d) Wie will ich das tun?

Halten Sie die dafür notwendigen Schritte schriftlich fest.

Wenn Sie den ersten Schritt zur Umsetzung Ihres Vorhabens innerhalb der nächsten 72 Stunden gehen, erhöhen Sie die Chancen für das Gelingen!



## **Impuls 3: Meine Oasen/Tankstellen/Quellen (wieder-)entdecken und nutzen**

### **Einführung:**

Menschen haben individuelle Oasen, Tankstellen und Quellen, die ihnen helfen, im Alltags- und Berufsstress zu bestehen.

Die folgende Übung dient dazu, persönliche Oasen, Tankstellen und Quellen zu identifizieren und Wege zur besseren Nutzung zu finden.

### **Ziele:**

- Erkennen persönlicher Oasen und Tankstellen
- Nutzung brachliegender Ressourcen

**Zeit:** 45 Minuten

### **Material:**

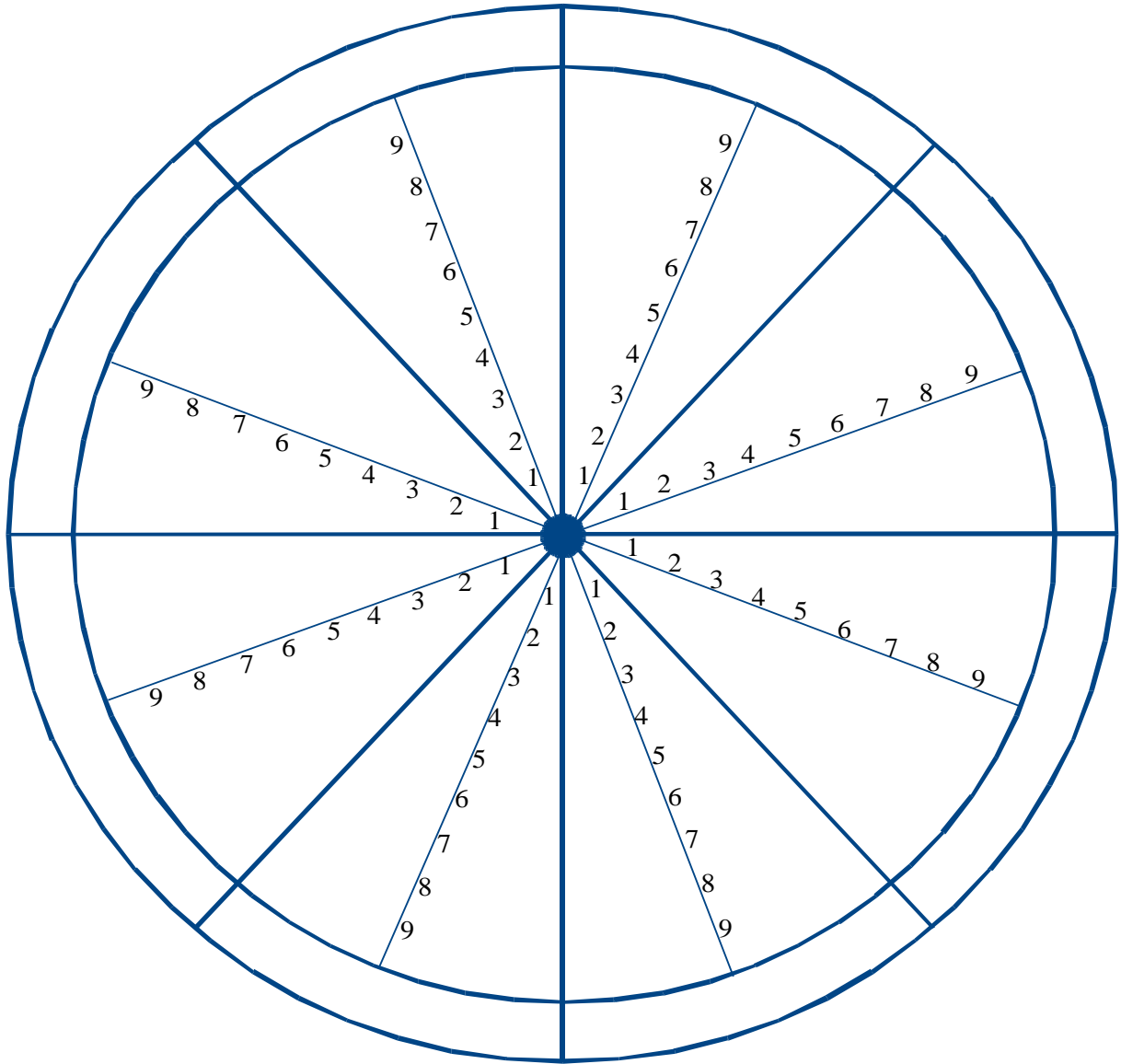
- Blauer und roter Stift
- Arbeitsblatt: Kreisgrafik

### **Die Übung:**

Setzen Sie sich bequem hin.

Sammeln Sie stichwortartig Ihre persönlichen Kraftquellen, Oasen und Tankstellen.

Verwenden Sie das Arbeitsblatt Kreisgrafik:



© Reinhard Fukerider 2012



Gehen Sie nun folgendermaßen vor:

Schreiben Sie in die acht Felder des äußeren Kreises Ihre Oasen, Tankstellen und Quellen!

Sollten Sie mehr als acht finden, unterteilen Sie einfach die Kreissegmente vom Kreisrand zum Kreismittelpunkt hin nach Bedarf.

Markieren Sie auf den Zahlensträngen jeweils den Grad, in dem Sie sie **derzeit** nutzen, mit **blauer** Farbe!

Verbinden Sie die **blauen** Farbmarkierungen mit einer zusammenhängenden **blauen Linie!**

Markieren Sie dann auf den Zahlensträngen jeweils den Grad, zu dem Sie sie **künftig** nutzen wollen, mit **roter** Farbe!

Verbinden Sie die **roten** Farbmarkierungen mit einer zusammenhängenden **roten Linie!**

Wählen Sie **ein** Segment aus und überlegen Sie sich den nächsten konkreten Schritt vom IST- zum SOLL-Zustand !

Gehen Sie den ersten Schritt zur Zielerreichung innerhalb von 72 Stunden, sonst landet Ihr Umsetzungswunsch auf der sprichwörtlichen langen Bank!

Üben Sie das neue Verhalten 4 Wochen konsequent ein.

Wählen Sie dann das nächste Feld und wiederholen Sie das Vorgehen, bis Sie zufrieden sind und alle Bereich abgearbeitet haben!



## Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

**Ihr Reinhard Fukerider**

**[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)**