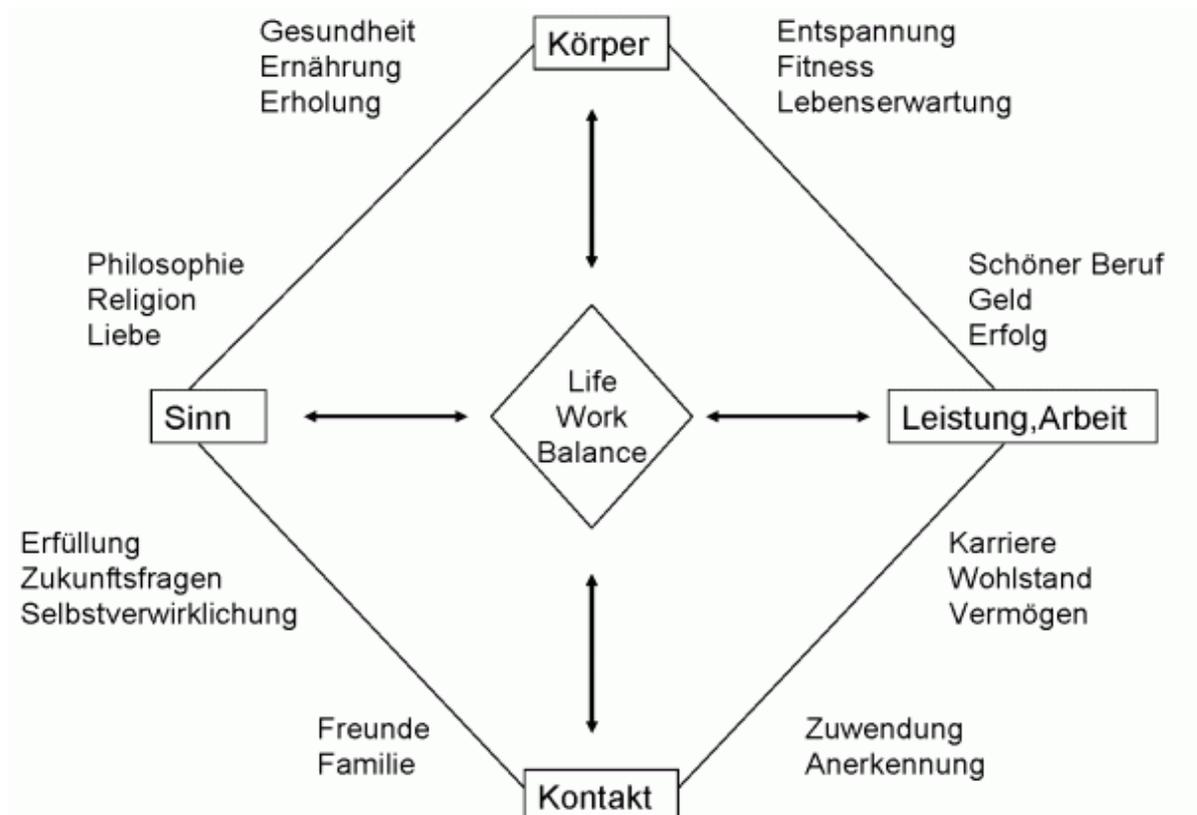


# Work-Life-Balance Modell

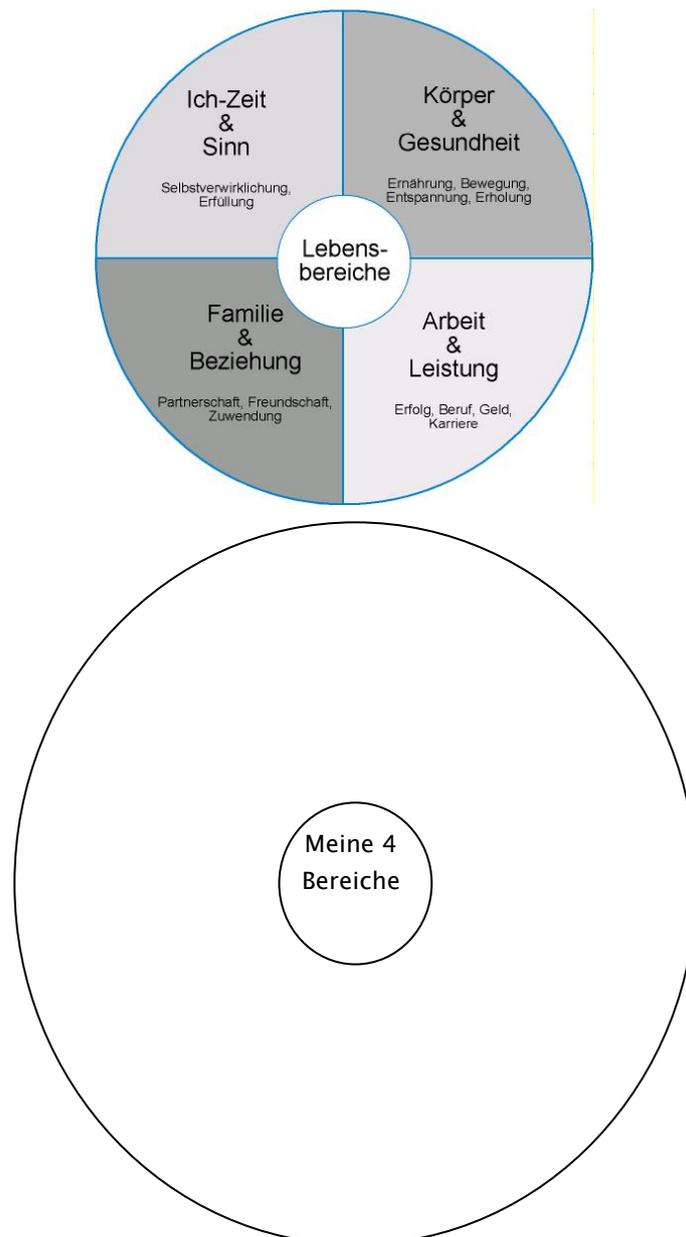
Vier Bereiche sind in unserem Leben essentiell und stellen sicher, dass unsere Work-Life-Balance stimmig ist. Für jeden von uns ist die Gewichtung der einzelnen Elemente (Körper – Arbeit – Kontakt – Sinn) individuell.



Sind diese vier Bereiche nicht in einem für uns optimalen Gleichgewicht, kippt unsere Work-Life-Balance und die Gefahr aus dem Tritt zu geraten ist groß.

# Wie verteilt sich meine Lebenszeit auf die vier Lebensbereiche?

Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie in Ruhe welche der 4 Bereiche in Ihrem Leben wie viel Raum einnehmen. Teilen Sie dann die 4 Bereiche entsprechend auf. Dieser Kreis stellt die 168 Wochenstunden – also die uns zur Verfügung stehenden 100% unserer Zeit – dar.



Betrachten Sie Ihre Grafik und Sie spüren, ob die Balance in den 4 Bereichen für Sie stimmig ist. Fragen Sie sich wenigstens einmal im Jahr: „Was ist mir wirklich wichtig?“

# Augenblicke

Wenn ich mein Leben  
noch einmal leben könnte, im nächsten Leben,  
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.  
Ich würde nicht so perfekt sein wollen,  
ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter  
als ich es gewesen bin,  
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.  
Ich würde nicht so gesund leben.

Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,  
Sonnenuntergänge betrachten, mehr  
bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,  
die jede Minute Ihres Lebens  
fruchtbar verbrachten;  
freilich hatte ich auch Momente der Freude,  
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,  
würde ich versuchen,  
nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls Du es noch nicht weißt,  
aus diesen besteht nämlich das Leben;  
nur aus Augenblicken, vergiss nicht den jetzigen!

Wenn ich noch einmal leben könnte,  
würde ich von Frühlingsbeginn an  
bis in den Spätherbst hinein barfuss gehen.  
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,  
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.  
Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiß,  
dass ich bald sterben werde.

Jorge Luis Borges