

Lebensbereiche in Balance



Der Psychiater und Begründer der „Positiven Psychotherapie“ Nossrat Peseschkian entwickelte das Lebensbereich-Balance-Modell. Es basiert auf der Idee, dass ein ausgewogenes und erfülltes Leben durch die Balance in vier Lebensbereichen erreicht wird:

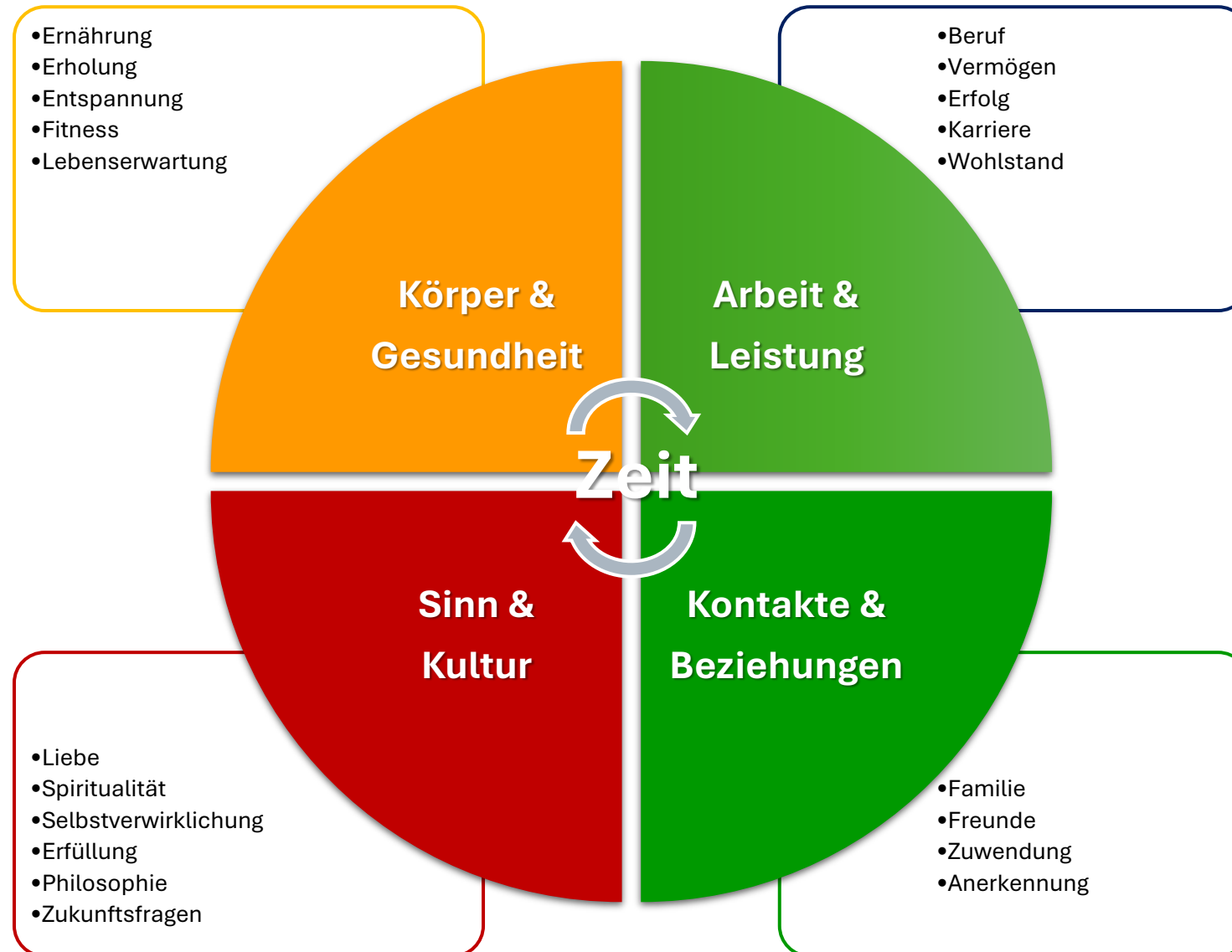
- **Körper & Gesundheit:** alle Themen rund um Ernährung, Sport & Fitness, Entspannung, Lebenserwartung
- **Arbeit & Leistung:** ein für den Menschen stimmiger Beruf – der daraus resultierende Erfolg und die Karriereschritte, sowie die finanziellen Aspekte (Absicherung, Wohlstand)
- **Kontakte & Beziehungen:** Familie, Freunde und Bekannte, Nachbarn, Kollegen = gegenseitiger Austausch von Zuwendung und positiven Erfahrungen
- **Sinn & Kultur:** hierbei geht es um die jeweilige Perspektive, die persönlichen Ziele, Werte, Spiritualität, Lebenssinn und Philosophie



- Das Modell betont, dass ein Gleichgewicht in diesen vier Bereichen zu einer höheren Lebenszufriedenheit und einem besseren Wohlbefinden führt.
- Die Ausgeglichenheit hängt ganz stark von der Persönlichkeit, der individuellen Lebenssituation oder auch vom Alter des Menschen ab. Ziel ist also nicht, die persönliche Zeit und Kraft exakt gleich starr auf die oben beschriebenen Bereiche zu verteilen, sondern die Anteilgewichtung den jeweils langfristigen Zielen bzw. der individuellen Lebensplanung anzupassen.
- Wenn der Mensch sich seiner persönlichen (Lebens-)Ziele klar und sicher ist, dann findet dieser im Normalfall Wege und ausreichend Zeit für die Umsetzung bzw. die richtige Priorisierung.



LiB: Überblick



Da das Modell ein breitgefächertes Themenspektrum anbietet, ist entweder zu priorisieren oder beispielsweise ein Grundkurs mit weiteren speziellen Kursen denkbar.

Grundkurs (Entwurf):

- Einführung in das „Lebensbereiche in Balance-Konzept“
- IST-Analyse: Wo steht der Teilnehmer psychisch wie physisch
- Welche Schwerpunkte, welche Ziele möchte der Teilnehmer setzen?
- Wie können Gewohnheiten, Bequemlichkeit und Sicherheitsdenken nachhaltig überwunden werden?

Schwerpunktthemen (Entwurf):

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Umgang mit Stressoren
- Mentale Gesundheit



Das Besondere an dem Konzept ist, dass die Begleitung und Impulsgebung über einen längeren Zeitraum erfolgen soll, um die Nachhaltigkeit zu erreichen.

Beispielsweise findet einmal im Monat eine Einheit mit dem jeweiligen Experten statt. Außerdem soll die thematische Herangehensweise sehr praktisch – mit vielen Übungen und auch Hausaufgaben – gestaltet sein. Gruppenarbeit sowie Einzelcoachings sind weitere Elemente.

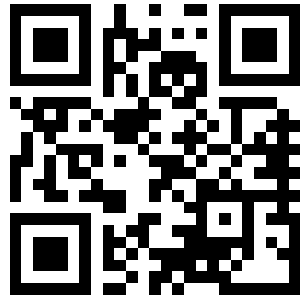
Das Programm wird sich von einfacheren hin zu schwierigeren Themen bewegen. Am Ende des Programms ist eine Zielüberprüfung denkbar.

Mögliche Finanzierung:

- a) Teilnehmer
- b) Krankenkassen



Kontakt:



www.guldenctb.de

Präsentation:

