



«Balance-Spiegel» Selbsteinschätzung, Anregungen und Tipps für ein gesundes Gleichgewicht

Unsere verschiedenen Lebensbereiche in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, gehört zu den zentralen Herausforderungen unserer Zeit. Eine gute Balance ist eine wesentliche Ressource, um gesund zu bleiben. Das erwünschte Verhältnis zwischen den Lebensbereichen (Life Domain Balance) ändert sich entsprechend den Ansprüchen und Bedürfnisse der Lebensphasen und ist nicht stabil. Eine regelmässige Auseinandersetzung mit der eigenen Balance hilft, sein Leben gemäss der persönlichen Prioritäten zu gestalten.

Der Balance-Spiegel ist ein geeignetes Instrument, welches als Online-Fragebogen dazu einlädt, die eigene Balance unter die Lupe zu nehmen. Die resultierende Auswertung fördert das Verständnis für das Zustandekommen eines möglichen Ungleichgewichts durch gezielte Reflexionsfragen und hilft mit verschiedenen Tipps weiter, damit die Lebensbereiche (wieder) miteinander harmonisieren können.

Ziel

- Die Teilnehmenden sind sich über die aktuelle Balance ihrer Lebensbereiche bewusst und haben konkrete Hinweise zur Verbesserung derselben erhalten.

Zielgruppe

- Mitarbeitende und Führungskräfte (branchenunabhängig, Einzelpersonen oder Gruppen)

Nutzen

- Förderung des Verständnisses für die Life Domain Balance
- Verbesserung der persönlichen Balance durch Reflexion und individuelle Rückmeldung

Inhalt

- Schriftliche Befragung (online) zu den verschiedenen Dimensionen der Life-Domain-Balance
- Individuelle Rückmeldung zur aktuellen Einschätzung
- Vertiefende Reflexionsfragen und praxisbezogene Tipps zu Dimensionen, die im Ungleichgewicht sind
- Unterstützung beim Transfer in den Alltag als Teil der Auswertung

Dauer

Fünf Minuten für die Beantwortung der Fragen, zehn Minuten für das Durchlesen der Auswertung und Tipps

Anwendungsmöglichkeiten

Der «Balance-Spiegel» kann gut eingesetzt werden

- als Vorbereitung eines Kurses zum Thema «Balance»
- als Einstieg für ein individuelles Coaching
- als Instrument zur Erfahrung der Life Domain Balance in einer Abteilung/Organisation und einer konkreten Massnahmenableitung