

Der neue

Work-Life-Balance

NAVIGATOR



*Ein spielerischer Test zur persönlichen
Kursbestimmung in 6 wichtigen
Lebensbereichen.*

Work-Life-Balance

NAVIGATOR

Einleitung

Top performance needs top balance!

Die Voraussetzung für dauerhafte Leistungsfähigkeit, körperlich wie mental, ist Lebensqualität. Sie wird gesichert durch ein ausgeglichenes Verhältnis von individuellen Bedürfnissen (Anforderungen) und deren Befriedigung (Ressourcen). Bei einem Mangel an Ressourcen (Überforderung) wird diese individuelle Balance gestört, manchmal paradoxerweise aber auch durch ein Überangebot (Unterforderung). Der Work-Life-Balance Navigator ist ein Instrument, mit dem Sie Ihre persönliche Balance in 6 wichtigen Lebensbereichen einschätzen können.

Teil 1 Ausgangslage

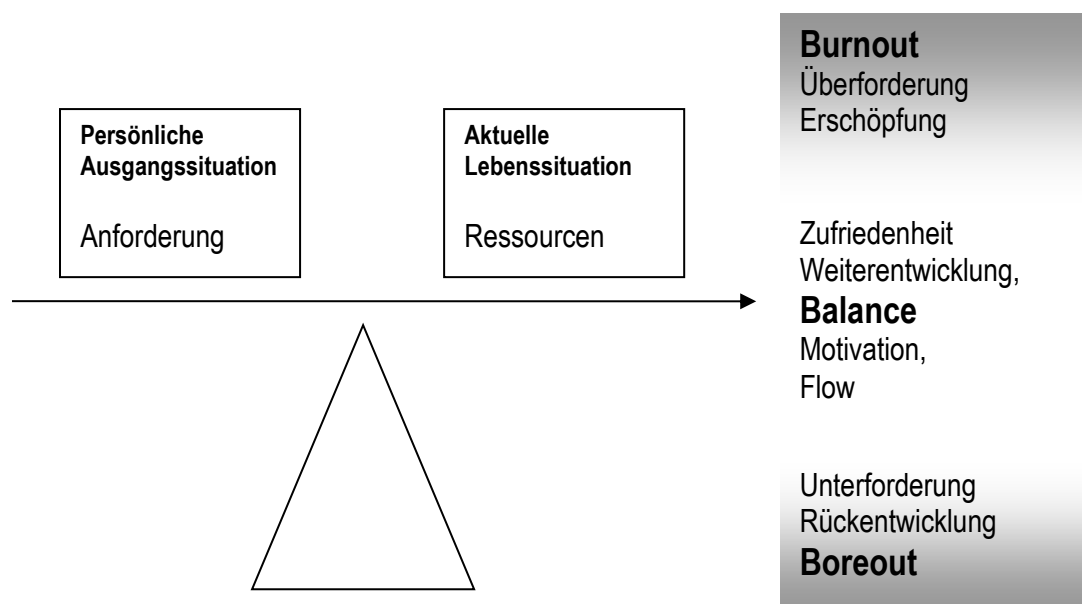
Hier bestimmen Sie Ihre persönlichen Anforderungen und Ressourcen. Da wir Menschen uns in körperlichen und mentalen Eigenschaften unterscheiden, entwickeln wir in den verschiedenen Lebensbereichen unterschiedliche starke Bedürfnisse. Im ersten Schritt ist es deshalb zunächst wichtig, Ihre persönlichen Anforderungen in 6 verschiedenen Lebensbereichen zu ermitteln. Im zweiten Schritt ermitteln Sie inwieweit die Ressourcen Ihrer aktuellen Lebenssituation zu diesen Anforderungen passen.

Teil 2 Auswertung

Hier tragen Sie Ihre Ergebnisse in das WLB-Bedürfnisprofil ein. Bei gleicher Lebenssituation können verschiedene Menschen dabei zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Falls ein Handlungsbedarf identifiziert wird, erfahren Sie Anregungen und Handlungsoptionen, um einem drohenden Verlust an mentaler und körperlicher Leistungsfähigkeit durch eine Kurskorrektur gezielt entgegenzusteuern. Dabei können Sie Wechselbeziehungen und Synergien zwischen den Lebensbereichen nutzen und daraus konkrete und effiziente Schritte einleiten.

Viel Spaß bei der Kursbestimmung Ihrer persönlichen Work-Life-Balance wünscht

Ihr
Gunter Frank



Work-Life-Balance

NAVIGATOR

6 wichtige Lebensbereiche

REFLEXION - R

Sensibilität, Muße, Rituale Nachdenklichkeit, Informationsverarbeitung, Sicherheit, Fehleranalyse, Vorsicht, Introversion, Problemfokus

AKTION - A

Herausforderung, Dominanz, Tatkraft, Impulsivität, Initiative, Risikofreude, Schnelligkeit, Flexibilität, Spontaneität, Wettkampf, Status, Erfolg, Extroversion, Optimismus, ganzheitliche Herangehensweise

SOZIALER RÜCKHALT - S

Vermitteln, Rücksicht, Menscheninteresse, Geselligkeit, Einfühlen, Gutmütigkeit, Harmonie, Gemütlichkeit, Verantwortung

INTELLEKT - I

„*intelligere* – verstehen“

Strategie, Sinn, Abstraktion, Logik, Geist, Kunst, Ideale, Poesie, Ästhetik

ENERGIE -E

Temperaturverhalten, Ernährung, Körperbau, Wohlbefinden, Genuss, Bekömmlichkeit, Esskultur

BEWEGUNG - B

Spaß, Leistung, Frische, Stressausgleich, Körpererleben

Work-Life-Balance

NAVIGATOR

Teil 1

Klärung der persönlichen Ausgangslage

Lebensbereich REFLEXION - R

Bedürfnis nach Reflexion und Ruhe

Folgender kleiner Test möchte Sie unterstützen bei der Selbsteinschätzung Ihres persönlichen Anforderungsprofils (R1) im Lebensbereich Reflexion. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zügig und rein nach Ihrer subjektiven Einschätzung an. Vergeben Sie die Punkte wie folgt:

- 0 trifft überhaupt nicht zu
- 1 trifft eher nicht zu
- 2 trifft eher zu
- 3 trifft genau zu

REFLEXION – ANFORDERUNG R1	Punkte
Ich brauche Rückzugsmöglichkeiten in meinem Alltag und bin gerne mit mir allein..	
Ich denke oft weit voraus und mache mir Gedanken, was alles schief laufen könnte.	
Im Kontakt mit neuen Menschen brauche ich einige Zeit, um warm zu werden	
Um Topleistung bringen zu können, brauche ich konstante und verlässliche Lebensumstände.	
Bei meinen Entscheidungen bedenke ich viele Details und wäge sorgfältig ab.	
Anzahl der Punkte für R1	

Ergebnis R1:

- Mehr als 10 Punkte = starke Ausprägung
- Mehr als 6 Punkte = mittlere Ausprägung
- Weniger als 6 Punkte = schwache Ausprägung

Chancen

Hohe Sensibilität für vielfältige Informationen. Gutes Frühwarnsystem (hoher negativer Affekt). Wird ein Problem erkannt, gute Fokussierung auf das Wesentliche. Arbeitet detailliert und sorgfältig. Kennt seine Grenzen und kann auch Nein sagen. Vermeidet so rechtzeitig Überforderung und kann dadurch stetig und zäh ein Ziel verfolgen. Kann gut alleine sein und findet dann in Ruhe effektive und hochwertige Ideen. Weiß konstante und gesicherte Lebensumstände zu schätzen und kann dann auch dauerhaft, verlässliche Leistung bringen. Karriere nicht um jeden Preis, wichtiger ist die Möglichkeit Aufgaben genau und gründlich erledigen zu können und die Dinge im Griff zu haben.

Risiken

Braucht Zeit und Ruhe um vielfältige Informationen zu verarbeiten und sie richtig einzuordnen. Braucht regelmäßige Pausen, am besten ritualisiert, und ausreichend Schlaf (Mittags-Powernap). Nach einer Anstrengung wird ausreichend Regeneration benötigt, sonst schnelle Erschöpfung. Bei Alarmsignalen und dem ausgeprägtem Talent für sich Sorgen zu machen gelingt es immer seltener zu Gelassenheit und Ruhe zu finden. Stattdessen nehmen Bedenken und kleine Probleme überproportionalem Raum ein und wirken verhaltensbremsend. Beruhigende Kontextinformationen dringen nicht mehr durch, Angstkampagnen entfalten ungehindert ihre Wirkung. Person wirkt dann unsicher und nervös. Kann dann abends nicht mehr abschalten und als Folge droht ein überreizter Stress- und Erregungszustand.

Smalltalk ist keine Stärke und kann dadurch verschlossen wirken. Fühlt sich deswegen schnell übergangen, missverstanden und gekränkt und kann nachtragend sein. Kann zu Perfektionismus bis zur Pedanterie neigen und unflexibel wirken. Hat dann Probleme Dinge zu delegieren.

Mañana-Tipp

Menschen mit hoher Sensibilität können in Ruhe gut abschalten. Sie profitieren vor allem von Stille, sanften Berührungen, Entspannungsmusik und weichen Liegen und Decken. Die vielfältigen Formen von Wellnessangeboten sind genau richtig. Die Krönung könnte Watsu sein, eine Abkürzung für » water « (englisch für » Wasser «) und Shiatsu (eine alte japanische Massagekunst). Bei dieser einfühlsamen Therapie, die in Wasser mit Körpertemperatur ausgeführt wird, schwebt der Patient frei und wird von einem ausgebildeten Therapeuten sanft durch das Wasser geführt.

Schätzen Sie nun die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (**R2**) ein und ziehen Sie dann davon die Punkte für **R1** ab. Das Endergebnis **R3** steht für ihren aktuellen Bedarf.

REFLEXION – RESSOURCE R2	Punkte
Ich habe genug Zeit zum entspannten Nichtstun	
Meine Bedenken werden von anderen ernst genommen	
Ich lebe in einer Umgebung, die mich innerlich zur Ruhe bringt	
Abends kann ich gut abschalten	
Erschöpfung und Ausgelaugtheit kommt bei mir so gut wie nie vor.	
Anzahl der Punkte für R2	
minus R1	
= Regeneration Handlungsbedarf R3	

Den Punktwert für **R 3** (positiv, null oder negativ) bitte in die Graphik auf Seite 25 eintragen.

Lebensbereich AKTION - A

Bedürfnis nach Bewährung und Abwechslung

Folgender kleiner Test möchte Sie unterstützen bei der Selbsteinschätzung Ihres persönlichen Anforderungsprofil (A1) im Lebensbereich Aktion. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zügig und rein nach Ihrer subjektiven Einschätzung an. Vergeben Sie die Punkte wie folgt:

- 0 trifft überhaupt nicht zu
- 1 trifft eher nicht zu
- 2 trifft eher zu
- 3 trifft genau zu

AKTIVIERBARKEIT– ANFORDERUNG A1	Punkte
Ich kann mich schnell für eine Sache begeistern.	
Ich stehe gerne an der Spitze, nur dann kann man Dinge wirklich voranbringen.	
Wenn mir etwas gefällt, schaue ich nicht nach dem Preis.	
Ich werde schnell unruhig, wenn es zu langsam vorangeht	
Ich gehe Konflikte energisch an	
Anzahl der Punkte A1	

Ergebnis A1:

- Mehr als 10 Punkte = starke Ausprägung
- Mehr als 6 Punkte = mittlere Ausprägung
- Weniger als 6 Punkte = schwache Ausprägung

Chancen

Extrovertiertes, ungezwungenes Verhalten. Ist neugierig und liebt die Abwechslung. Agiert häufig spontan und impulsiv. Möchte Ideen schnell umsetzen (hoher positiver Affekt). Steht gerne im Mittelpunkt und ist nicht nachtragend. Geht ganzheitlich an Dinge heran und läßt sich von Einzelaspekten nicht aus der Ruhe bringen. Strahlt Selbstvertrauen und Optimismus aus. Kann dadurch Menschen schnell begeistern und motivieren. Schätzt eine offene Diskussion und ehrliche Meinungen auch wenn es dabei heftig zugeht. Liebt das Risiko und den Wettkampf und genießt Statussymbole, wenn sie Tatkraft ausstrahlen.

Risiken

Durch die Neigung, Projekte und Herausforderungen ohne vorheriges genaues Abwägen spontan zu übernehmen (hoher positiver Affekt), besteht schnell die Gefahr sich zu viel aufzuhalsen. Überforderung und Überschätzung sind dann die Folge. Details und unabwägbare Risiken werden dann ausgeblendet. Diese türmen sich dann als unerledigte Aufgaben auf dem Schreibtisch und im Emailbriefkasten. Bei gleichzeitig niedrigem negativen Affekt (R1) kann diese Situation lange schöngeredet werden bis zum dicken Ende. Die Kommunikation ist handlungsorientiert und nicht wirklich an der Person interessiert. Dadurch besteht die Gefahr, die Gefühle andere zu übergehen und in manches Fettnäpfchen zu treten ohne es zu bemerken. Schnelles Wechseln der Aufmerksamkeit und verschiedener Aufgaben, kann zum Anschein von Unzuverlässigkeit und Sprunghaftigkeit führen (management by helicopter).

Mañana-Tipp

Menschen mit hoher Aktivierbarkeit kriegen die Krise bei Watsu oder auf Klangliegen. In vollkommener Ruhe denken sie eher daran, wie sie die Zeit viel besser nutzen könnten und werden körperlich unruhig. Sie möchten lieber selbst etwas tun. Egal ob Gartenarbeit, Holzhacken, Stricken oder sportliche Aktivitäten, überschaubare, einfache Tätigkeiten bringen den Sympathikus wieder auf Normalmaß und lassen den Parasympathikus aus seinem Käfig. Wichtig ist, dass solche Aktivitäten Spass machen und keinen Leistungsdruck verursachen. Das wäre nämlich für Ihre Mañana-Kompetenz kontraproduktiv.

Schätzen Sie nun die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (**A2**) ein und ziehen Sie dann davon die Punkte für **A1** ab. Das Endergebnis **A3** steht für ihren aktuellen Bedarf.

AKTIVIERBARKEIT – RESOURCE A2	Punkte
Ich kümmere mich um die große Linie, bei den Details kann mich auf mein Team verlassen	
Meine Tatkraft wird geschätzt und kommt mir in meiner Stellung sehr zu gute.	
Ich kann meine Aufgaben zügig erledigen, bei mir stapelt sich nichts.	
Ich erlebe oft aufregende und spannende Dinge.	
Schwermut und fehlende Lebensfreude kenne ich nicht .	
Anzahl der Punkte für A2	
minus A1	
= Aktion Handlungsbedarf A3	

Den Punktwert für **A 3** (positiv, null oder negativ) bitte in die Graphik auf Seite 25 eintragen.

Lebensbereich **SOZIALER RÜCKHALT -S**

Bedürfnis nach Gemeinschaft und Harmonie

Folgender kleiner Test möchte Sie unterstützen bei der Selbsteinschätzung Ihres persönlichen Anforderungsprofil (S1) im Lebensbereich Sozialer Rückhalt. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zügig und rein nach Ihrer subjektiven Einschätzung an. Vergeben Sie die Punkte wie folgt:

- 0 trifft überhaupt nicht zu
- 1 trifft eher nicht zu
- 2 trifft eher zu
- 3 trifft genau zu

SOZIALER RÜCKHALT – ANFORDERUNG S1	Punkte
Eine gemütliche, harmonische Atmosphäre ist wichtig, damit es mir gut geht	
Ich bin ein warmherziger Mensch	
Ich fühle mich gerne für andere verantwortlich und helfe wo ich kann	
Die besten Entscheidungen fallen im Konsens.	
Am wohlsten fühle ich mich, wenn ich Zeit mit meiner Familie bzw. mit meinen Freunden verbringe.	
Anzahl der Punkte für S1	

Ergebnis S1:

- Mehr als 10 Punkte = starke Ausprägung
- Mehr als 6 Punkte = mittlere Ausprägung
- Weniger als 6 Punkte = schwache Ausprägung

Chancen

Vermittelt gerne und möchte unterschiedliche Standpunkte zusammenbringen. Ein harmonisches Familienleben und Freundschaften sind sehr wichtig, besonders auch als Ausgleich zu hoher beruflicher Belastung. Interessiert sich für Mitmenschen und kann gut zuhören. Möchte geliebt werden und wird gerne als Ansprechpartner für Sorgen gesehen. Liebt eine gemütliche, gesellige Atmosphäre.

Besitzt hohe Loyalität und kann Menschen gut aus dem Bauch einschätzen.. soziale Anerkennung ist wichtiger als Statussymbole oder Machtpositionen. Arbeitet gerne im Team und hebt sich nicht als Einzelperson heraus. Braucht stabile Beziehungen und ein gutes Betriebsklima, um dauerhaft leistungsfähig zu sein.

Risiken

Leidet schnell, wenn private Beziehungen vernachlässigt werden müssen. Hat Probleme, Konflikte und Meinungsverschiedenheiten offen auszutragen besonders dann, wenn kein Einvernehmen entsteht. Kann schlecht allein sein. Lässt sich schnell ein schlechtes Gewissen machen, was andere manchmal sogar ausnützen.

Mañana-Tipp

Hier sind es vor allem Menschen, die es gut meinen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen. Ob Familienzeit, Freunde, Vereine oder einfach andere Menschen, bei denen die » Vibes « stimmen.

Schätzen Sie nun die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (**R2**) ein und ziehen Sie dann davon die Punkte für **R1** ab. Das Endergebnis **R3** steht für ihren aktuellen Bedarf.

SOZIALER RÜCKHALT – RESOURCE S2	Punkte
Ich lebe in einer angenehmen und gemütlichen Umgebung	
Ich habe vertraute Menschen (Partner, Freunde, Kinder), mit denen ich mich regelmässig austausche und die wissen, dass ich für sie da bin und auf die ich im Notfall zählen kann.	
In meiner Abteilung herrscht ein ausgezeichnetes Betriebsklima.	
Ich achte auf regelmäßige „romantische Wochenenden (Auszeiten) mit meinem Lebenspartner, in denen wir zusammen ohne Störung eine schöne Zeit verbringen.	
Einsamkeitsgefühle habe ich nie	
Anzahl der Punkte für S2	
minus S1	
= Sozialer Rückhalt Handlungsbedarf S3	

Den Punktwert für **S 3** (positiv, null oder negativ) bitte in die Graphik auf Seite 25 eintragen.

Lebensbereich INTELLEKT - I

Bedürfnis nach Sinn und Ästhetik

Folgender kleiner Test möchte Sie unterstützen bei der Selbsteinschätzung Ihres persönlichen Anforderungsprofil (I1) im Lebensbereich Intellekt. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zügig und rein nach Ihrer subjektiven Einschätzung an. Vergeben Sie die Punkte wie folgt:

- 0 trifft überhaupt nicht zu
- 1 trifft eher nicht zu
- 2 trifft eher zu
- 3 trifft genau zu

INTELLEKT – ANFORDERUNG I1	Punkte
Ich brauche Kunst und Musik, um Abstand vom Alltag zu gewinnen	
Ich suche in allen Dingen zuerst nach dem tieferen Sinn	
Ich wähle gerne ausgefallene Worte	
Ich lege viel Wert auf Stil und Ästhetik.	
Ich bin wissbegierig	
Anzahl der Punkte für I1	

Ergebnis I1:

- Mehr als 10 Punkte = starke Ausprägung
- Mehr als 6 Punkte = mittlere Ausprägung
- Weniger als 6 Punkte = schwache Ausprägung

Chancen

Kann in der Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur viele Impulse für das eigene Leben aufgreifen. Oft eigenes künstlerisches Talent. Liebt eine stilvolle und ästhetische Umgebung. Liebt lange geistreiche Diskussionen. Findet dadurch oft die anspruchvollsten und ästhetisch schönsten Lösungen auch für schwierige Aufgaben. Gibt eingefahrenen Systemen und Routinen oft wichtige Anreize, um über den Tellerrand zu schauen und sich auch für andere Dinge zu interessieren. Wirkt dadurch Stillstand und Sturheit entgegen. Bringt Glanz in die Hütte.

Risiken

Durch übertriebenen Anspruch kann der Bezug zur Wirklichkeit verloren gehen. Manchmal sind nicht perfekte aber praktikable Lösungen vorzuziehen, diese Einsicht fällt jedoch schwer. Stattdessen wird auch in inadäquaten Situationen viel Energie umsonst eingesetzt um die perfekte und ästhetischste Lösung durchzusetzen. Dies kann für andere schnell abgehobenen und realitätsfern wirken. Kann durch den geistigen Anspruch leicht arrogant wirken.

Mañana-Tipp

Die Beschäftigung mit Kunst oder Literatur, Gespräche mit Tiefgang, das Genießen ästhetischer Gebäude oder Räume oder der Schönheit der Natur – dies alles lässt den Stress abfallen. Entspannt sehr gut beim Lesen anspruchsvoller Literatur, beim Hören schöner Musik oder beim Besuch von Kulturveranstaltungen. Auch betont ästhetische Entspannungsverfahren könnten gut funktionieren wie Yoga, Qigong oder TaiQi. Manchmal reicht etwas Muße in einem innenarchitektonisch gelungenen Cafébistro.

Schätzen Sie nun die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (**I2**) ein und ziehen Sie dann davon die Punkte für **I1** ab. Das Endergebnis **I3** steht für ihren aktuellen Bedarf.

INTELLEKT – RESOURCE I2	Punkte
Ich genieße regelmässig Kultur (Musik, Literatur, Theater) und tausche mich darüber mit anderen aus.	
Ich habe genügend Zeit logische und anspruchsvolle Lösungen zu entwickeln.	
Ich lebe in einer stilvollen und ästhetischen Umgebung	
In der verbleibenden Freizeit genieße ich oft die Schönheit von Natur und Kultur	
Gefühle wie Langeweile, Sinnlosigkeit oder innere Leere kommen bei mir so gut wie nie vor.	
Anzahl der Punkte für I2	
minus I1	
= Intellekt Handlungsbedarf I3	

Den Punktwert für **I3** (positiv, null oder negativ) bitte in die Graphik auf Seite 25 eintragen.

Lebensbereich ENERGIE - E

Bedürfnis nach Wärme und Bekömmlichkeit

Folgender kleiner Test möchte Sie unterstützen bei der Selbsteinschätzung Ihres persönlichen Anforderungsprofil (E1) im Lebensbereich Aktion. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zügig und rein nach Ihrer subjektiven Einschätzung an. Vergeben Sie die Punkte wie folgt:

- 0 trifft überhaupt nicht zu
- 1 trifft eher nicht zu
- 2 trifft eher zu
- 3 trifft genau zu

ERNÄHRUNG – ANFORDERUNG E1	Punkte
Ich habe einen empfindlichen Magen	
Unter Stress nehme ich ab	
Ich friere schneller als andere	
Ich muß alle 2 Stunden eine Kleinigkeit essen, sonst bekomme ich Probleme	
Ich habe öfters Magendruck, unregelmäßige Verdauung oder Sodbrennen.	
Anzahl der Punkte für E1	

Ergebnis E1:

- Mehr als 10 Punkte = starke Ausprägung
- Mehr als 6 Punkte = mittlere Ausprägung
- Weniger als 6 Punkte = schwache Ausprägung

Chancen:

In alten Erfahrungsheilkunden wie z.B. der indischen Ayurveda oder der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Menschen nach Ihrem Energiebedarf unterschieden. Dies gilt für die äußere Temperatur als auch für die Energiegewinnung durch Nahrung (die meiste Energie benötigt ein Mensch für die Aufrechterhaltung seiner Körperkerntemperatur von 37 Grad Celsius). Als Menschen mit hohem Energiebedarf gelten entsprechend der Vatatyp des Indischen Ayurveda, der Leeretyp der Chinesischen Medizin oder der Leptosom in der Europäischen Naturheilkunde. Äußerlich erkennbar an einer großen Oberfläche und wenig isolierendes Fettgewebe unter der Haut: groß und hager. Der Körperbau ist weitgehend genetisch vorgegeben. Allerdings wird der Wärmehaushalt auch von anderen Faktoren bestimmt wie beispielsweise von Hormonen. Vom Körperbau allein auf das Wärmebedürfnis zu schließen kann deshalb auch täuschen.

Um sich wohl zu fühlen brauchen solche Menschen Zugang zu einer leicht verdaulichen energiereichen Nahrung und ausreichend Wärmezufuhr. Nahrungspflanzen enthalten immer auch Abwehrstoffe, mit denen sie sich naturgemäß gegen Pflanzenfresser wehren (Antinutritiva). Die Entgiftung roher Nahrung erfordert viel Energie und überfordert den menschlichen Verdauungsapparat schnell. Eine gute Energiebilanz besitzt deshalb gut geschälte und gekochte Nahrung, da mit wenig Verdauungsaufwand die Inhaltsstoffe durch die Darmwand aufgenommen werden können. Je mehr Punkte desto höher ist der Bedarf an regelmäßigen, einfachen und lang gekochten Speisen. Am besten mehrfach am Tag in kleinen Portionen. Eine passende Raumtemperatur und gerade im Winter auch Wärmeanwendungen führen zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Menschen, die ihre Körperkerntemperatur gut isolieren durch ein ausgeprägtes Unterhautfettgewebe, nennt man auch Pykniker. Sie sind rundlich und stämmig proportioniert. Besonders im Sommer reichen oft einfache Salate, um eine Überhitzung zu vermeiden, auch regelmäßige Kälteanwendungen fördern dann das Wohlbefinden.

Risiken

Vata-Typen oder Leptosome gelten in der Erfahrungsheilkunde als Personen mit einer verminderten Verdauungskraft (griechisch auch „Pepsis“). Schwerverdauliche Nahrung kann dann schnell Probleme verursachen. Paradoxe überfordert dann häufig Nahrung, die heute als gesund gilt, die Entgiftungskapazitäten der Verdauung, wie beispielsweise Vollkorn, Rohkost oder „al dente“ – Gemüse. Auch moderne Food-Technologie berücksichtigt solche Zusammenhänge kaum, wenn beispielsweise Industrienahrung dann unverhältnismäßig viel billigen Fruchtzucker enthält, der naturgemäß nur selten verzehrt wird, weil er ebenfalls schwerverdaulich ist.

Bei kalten Außentemperaturen wird diese Problematik verstärkt. Bei schweren Krankheiten oder im hohen Alter gilt dies auch für an sich Verdauungsstarke. Der fehlende Zugang zu ordentlich verarbeiteter und gut gekochter, einfacher Nahrung verursacht dann Verdauungsstörungen aller Art, verbunden mit Energieverlust und eine für bereits Hagere problematische Gewichtsabnahme. Die Traditionelle Chinesische Medizin spricht dann auch von Ying-Mangel oder innerer Kälte. Mangelnder Zugang zu gut verdaulicher und energiereicher Nahrung kann sogar psychologische Folgen haben, in dem beispielsweise die Neigung zu aggressiven Verhalten erhöht wird.

Mañana-Tipp

alles, was erwärmt, wirkt beruhigend : Wärmflaschen, Bettsocken (die sind ziemlich wohltuend bei ständig kalten Füßen), Entspannungsbäder, Wechselgüsse, Wärmestrahler, Sauna, Whirlpools und viele andere Wellnessangebote. Abendliche warme Fußbäder könnten Wunder bewirken. Bei niedrigeren Werten sollte das Wasser nicht zu warm und die Sauna nicht zu heiß sein.

Schätzen Sie nun die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (**E2**) ein und ziehen Sie dann davon die Punkte für **E1** ab. Das Endergebnis **E3** steht für ihren aktuellen Bedarf.

ERNÄHRUNG- RESOURCE E2	Punkte
meine Mahlzeiten nehme ich immer ausgeruht und mit Zeit zu mir	
Ich habe täglich Zugang zu richtig gekochter Nahrung, Fertigmahlzeiten sind die Ausnahme.	
Ich investiere genügend Zeit für eine gesunde Ernährung	
Ich habe täglich ein Frühstück und Mittagessen, welches mich satt und zufrieden macht.	
Ich achte auf bekömmliche Nahrung, unabhängig ob sie gesund oder ungesund sein soll.	
Anzahl der Punkte für E2	
minus E1	
= Ernährung Handlungsbedarf E3	

Den Punktwert für **E 3** (positiv, null oder negativ) bitte in die Graphik auf Seite 25 eintragen.

Lebensbereich BEWEGUNG - B

Bedürfnis nach Bewegung und Fitness

Folgender kleiner Test möchte Sie unterstützen bei der Selbsteinschätzung Ihres persönlichen Anforderungsprofil (B1) im Lebensbereich Aktion. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zügig und rein nach Ihrer subjektiven Einschätzung an. Vergeben Sie die Punkte wie folgt:

- 0 trifft überhaupt nicht zu
- 1 trifft eher nicht zu
- 2 trifft eher zu
- 3 trifft genau zu

BEWEGUNG – ANFORDERUNG B1	Punkte
Ich muß meinen Körper regelmäßig richtig spüren.	
Ohne Sport fühle ich mich auch im Urlaub unausgeglichen.	
In der Schule gehörte ich immer schon zu den besten Sportlern.	
Wenn ich mich intensiv bewege kann ich gut abschalten	
Bewegung ist für mich die beste Medizin, z.B. auch bei Rückenschmerzen.	
Anzahl der Punkte für B1	

Ergebnis B1:

- Mehr als 10 Punkte = starke Ausprägung
- Mehr als 6 Punkte = mittlere Ausprägung
- Weniger als 6 Punkte = schwache Ausprägung

Chancen

Die Fitness bleibt auch ohne Training auf überdurchschnittlichem Niveau. Spürt den Körper gerne und muß auch mal an die Grenzen gehen. Kann eine hohe Stressbelastung durch Bewegung gut ausgleichen. Braucht regelmäßige Körperreize wie klimatische Reize, frische Luft etc. Massagen werden kräftig bevorzugt. Das Pausenintervall kann kurz sein und die Reizstärke kräftig. Liebt es die eigene Leistung zu messen. Lernt Bewegungsabläufe schnell ein.

Risiko

Tägliche Gehstrecke über 3000 Meter ist wichtig, reicht jedoch für das Wohlbefinden nicht aus. braucht sportliche Bewegung, sonst entsteht Unwohlsein. Sportmangel ist dann sogar Ursache von Stress. Auch im Bereich Bewegung kann man die Bedürfnislage individuell je nach Veranlagung einschätzen. Sportler brauchen körperliche Aktivität sonst leiden sie. Wenn in übertriebener Weise der Wettkampfgedanke im Vordergrund steht drohen Verletzungen und Dauerinfekte. Andere sollten auf einen kleinen Spaziergang achten, brauchen sich aber wegen zuwenig Sport nicht zu stressen.

Mañana-Tipp

Unter hoher Stressbelastung tut es jedem gut, regelmäßig Dampf abzulassen, wahrscheinlich ein Relikt aus Zeiten als wir eine Stressbedrohung immer mit Kampf oder Flucht beantwortet haben. Dabei wählen Sie die Sportart, die richtig Spaß macht, und nicht die, die gerade als gesund gilt (das wechselt sowieso ständig). Hauptsache, Sie bewegen sich regelmäßig. Am besten im Freien, um auch regelmäßig Tageslicht abzubekommen. Tageslicht unterstützt die Stimmungshormone und das können Menschen, die viel in Büros arbeiten, gut gebrauchen.

Schätzen Sie nun die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (**B2**) ein und ziehen Sie dann davon die Punkte für **B1** ab. Das Endergebnis **B3** steht für ihren aktuellen Bedarf.

BEWEGUNG – RESOURCE B2	Punkte
Ich habe täglich Bewegung, die einer Gehstrecke von insgesamt 3000 Metern entspricht.	
Ich bin täglich mindestens 30 Minuten im Freien mit Tageslicht.	
Ich habe regelmässig Spass durch körperlichen Bewegung	
Ich fühle mich in meinem Körper wohl und fit	
Gerade unter hohem beruflichen Stress achte ich besonders auf regelmässigen sportlichen Ausgleich	
Anzahl der Punkte für B2	
minus B1	
= Bewegung Handlungsbedarf B3	

Den Punktwert für **B 3** (positiv, null oder negativ) bitte in die Graphik auf Seite 25 eintragen.

Teil 2

Work-Life-Balance

NAVIGATOR



*Auswertung Ihres aktuellen
Work-Life-Balance Bedarfs*

Work-Life-Balance Navigator - Auswertung

Ein erfülltes und zufriedenes Leben ist nach Ansicht alter Weisheiten kein statischer Zustand, sondern entsteht durch persönliche Weiterentwicklung mit der passenden Balance zwischen Anforderung und Bewältigung, Anstrengung und Regeneration. Kurzfristige Dysbalance gehören dabei zum Leben. Sie kann uns zur persönlichen Weiterentwicklung motivieren, so dass im Rückblick die Irritation eigentlich positiv zu bewerten ist. Langfristige Dysbalancen führen jedoch zu Erschöpfung bis hin zum Burnout. Umgekehrt kann eine allzu perfekte Lebenssituation zuviel Stagnation und letztlich paradoxerweise Unzufriedenheit bedeuten. Es gehört zu *den* Herausforderung des Lebens für sich die richtige Balance selbst zu finden.

Grundsätzlich beschreibt eine hohe oder niedrige Punktzahl in Ihrem Anforderungsprofil (Anforderung R1 bis B1) Ihre Persönlichkeit und besitzt keine Wertung. Ob sich Ihre Punktwerte als positiv oder negativ erweisen, entscheidet Ihre aktuelle Lebenssituation (Resource R2 bis B2). Das Work-Life-Balance Navigator Bedarfsprofil (R3 bis B3) sagt somit nichts über Ihr Persönlichkeits aus, sondern wo in den verschiedenen Lebensbereichen aus der fehlenden Deckung zwischen Bedürfnis und Ressource in Ihrer ganz persönlichen Lebenssituation ein Veränderungsbedarf zu erkennen ist.

Das Ergebnis wird in vier Bereichen abgelesen:

Hohe Minuswerte	= rot	= Burnoutgefahr
Niedrige Minuswerte	= gelb	= Handlungsbedarf
Null und niedrige Pluswerte	= grün	= gute Balance
Hohe Pluswerte	= gelb	= Stagnationsgefahr

Handlungsempfehlungen ergeben sich aus den Minuswerten, hier sollten bei Defiziten in verschiedenen Lebensbereichen auch Synergien bei der Umsetzung gesucht werden. Bei hohen Pluswerten können Ressourcen z.B. bei beschränktem Zeitbudget reduziert werden, um Aktivitäten in Defizit-Lebensbereiche zu verlagern.

Je höher der Handlungsbedarf, desto dringlicher sollte eine Verbesserung der persönlichen Situation in Angriff genommen werden. Dies kann eine sofortige Steigerung der Befindlichkeit und Motivationslage zur Folge haben oder langfristig sogar präventiv ernsthafte Gesundheitsgefahren abwenden.

Gesundheitliche Auswirkungen hoher Minuswerte:

Hohe Minuswerte in mehreren Bereichen haben auch gesundheitliche Auswirkung. Eine Lebenssituation in der wesentliche Bedürfnisse nicht gelebt werden können, bedeutet für den Körper eine hohe Stressbelastung. Ein hoher Cortisolspiegel ist dann die Folge. Vielfältige Befindlichkeitsstörungen von Kopfschmerzen bis Schlafproblemen können die Folge sein. Cortisol gilt auch als ein wesentlicher Grund für die Entwicklung des sog. Metabolischen Syndroms, welches mit hohem Blutdruck und Diabetes einhergeht. Außerdem beeinflusst ein hoher Cortisolspiegel unser Körpergewicht vielmehr als Kalorienkontrolle. Pyknisch Veranlagte werden unter Cortisolstress zunehmen und verlieren dieses Gewicht wieder, wenn eine bessere Balance erreicht wird. Stark Leptosome nehmen unter Cortisolstress noch weiter ab und fühlen sich dementsprechend geschwächt.

Mein aktuelles Work-Life-Balance Bedarfsprofil

Tragen Sie bitte Ihre Minus- oder Pluswerte für E-, B-, R-, A-, S-, I-3 in den entsprechenden Bereich ausgehend von null als Balken ein

	Reflexion	Aktion	Sozialer Rückhalt	Intellekt	Energie	Bewegung	
Resource +10							Stagnationsbereich
+5							
							Balancebereich
0							
							Handlungsbereich
-5							
							Burnoutbereich
Defizit -10							

REFLEXION - Auswertung

6 –10 Stagnationsbereich	0 – 5 Balancebereich	-1 bis –5 Handlungsbereich	-6 bis –10 Burnoutbereich
<p>Hier beginnt es auf Dauer langweilig zu werden. Sie haben sehr viel Zeit, um über die vielfältigsten Lebenseindrücke nachzudenken. Wenn Sie dadurch das Gefühl haben, dass Ihnen Aufgaben und Herausforderungen fehlen, dann sollten Sie einen Teil Ihrer Freiräume dafür nutzen. Sonst könnte Stagnation und fehlende Weiterentwicklung drohen.</p>	<p>Sie haben genügend Zeit und Muße die vielfältigen Eindrücke und Informationen zu verarbeiten und einzuordnen. Dadurch besitzen Sie einen guten Selbstzugang, das bedeutet einen guten Zugang zu Ihren unbewussten Bewertungssystemen in Ihrer rechten Gehirnhälfte. Dadurch können Sie ihre intuitiven Fähigkeiten besser nutzen und ausbauen. Gerade in Muße hat man oft den besten Zugang zur eigenen Kreativität und bekommt dadurch die besten Ideen.</p> <p>Durch einen guten Selbstzugang finden Sie stets heraus, was zu Ihnen passt und ob der eingeschlagene Weg für Sie richtig ist oder nicht. Die entscheidende Voraussetzung für Lebenszufriedenheit und langfristig Motivation.</p>	<p>Sie versuchen ausreichend Zeit für sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren, aber Regenerationsphasen werden immer wieder auf später verschoben. Die Beschäftigung mit dem Angstpotential von Dingen, die für Sie eigentlich gar nicht so wichtig sind, drohen zu viel Platz einzunehmen, auch nach Feierabend. Die Fähigkeit locker abzuschalten nimmt ab. . .</p> <p>Dadurch droht eine Entfremdung von wichtigen Lebensbedürfnissen und die eigene Lebenszufriedenheit beginnt zu leiden.</p> <p>Wie ein Spitzensportler sollten Sie regelmäßige Regenerationphasen gezielt in Ihr Leben zu integrieren. Machen Sie dazu jeden Tag, Regenerationstermine mit sich selbst. Tragen Sie diese Termine in ihren Terminplan ein:</p> <p>Vormittags: 15 Minuten Mittags: 45 Minuten Nachmittags: 15 Minuten</p> <p>In dieser Zeit aktivieren Sie Ihren Ruhetonus durch Beschäftigung mit etwas Angenehmen, das nichts mit dem Beruf zu tun hat. Wer kann, einfach die Augen schließen und entspannen. Fenster auf und kurz sich recken und strecken etc. Gönnen Sie sich mind. alle 14 Tage einen Saunabesuch oder eine Entspannungsmassage o.ä.</p> <p>Haben Sie Mut zu mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz, auch wenn einmal unwichtige Dinge liegen bleiben und nutzen Sie mehr Freiräume für eigene Interessen. Das sichert Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit auf Dauer.</p>	<p>Sie haben kaum noch Raum die vielfältigen Lebenseindrücke zu verarbeiten und intuitiv zu bewerten. Dadurch leidet Ihr authentisches Handeln. In Folge dessen leben Sie nach den Regeln anderer (Selbstinfiltration) und verlieren Ihre eigenen Bedürfnisse zunehmend aus den Augen. Außerdem leidet dadurch Ihre Fähigkeit sich selbst zu beruhigen. Sie werden anfällig für Angstkampagnen, die überdimensional Ihre Gedanken dominieren können. Dadurch entstehen oft Befindlichkeitsstörungen, die Ihre Lebensqualität deutlich reduzieren und Sie laufen Gefahr, Anzeichen eines drohenden Burnouts nicht mehr wahrzunehmen.</p> <p>Bitte beachten Sie folgende Ratschläge:</p> <p>Sie benötigen dringend eine Phase der Eigenreflexion. Halten Sie inne, fragen Sie auch gute Freunde und Ihre Familie nach deren Beurteilung. Diese werden wahrscheinlich überrascht sein, dass Sie deren Meinung interessiert. Über die differenzierten Rückmeldungen werden Sie staunen.</p> <p>Analysieren Sie unbedingt auch Ihre Vorbildrolle als Führungskraft. Hilfreich ist die Begleitung durch einen professionellen Zeitmanagement- oder Organisationsberater oder geeignete Seminare. Erlernen Sie ein seriöses Entspannungsverfahren, und wenden Sie es regelmäßig an. Machen Sie mal länger Urlaub, trauen Sie sich! Vielleicht ist sogar eine geeignete Kurmaßnahme notwendig.</p> <p>Denken Sie daran, kein Spitzensportler schafft es zu Olympia, wenn er nicht lernt, regelmäßig zu regeneriert – das gilt auch für Sie.</p>

AKTION - Auswertung

6 –10 Stagnationsbereich	0 –5 Balancebereich	-1 bis –5 Handlungsbereich	-6 bis –10 Burnoutbereich
<p>Alles läuft bestens, Ihnen geht es prächtig, doch Vorsicht: es droht die Erfolgsfalle. Durch die Daueraktivierung des Stressnervs (Sympathikus) empfinden Sie notwendige Phasen zur Regeneration als lästig und langweilig. Selbstzufriedenheit und Aktionismus droht. Dann besteht die Gefahr, dass Sie die Gefühle und Interessen der anderen nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Dies kann den Teamerfolg deutlich stören.</p> <p>Phasen der Entspannung und innerer Gelassenheit sind auch für erfolgreiche Menschen wichtig, denn – nur in Ruhe wird das Zufriedenheitshormon Serotonin produziert. Fehlt es dauerhaft kann auch ein Leben auf der Überholspur zu Depression und innerer Leere führen. Leistungssportler wissen dies nur zu gut und regenerieren nach jedem Wettkampf. Dauerhaft leistungsfähige Menschen lernen sich auch in Ruhe gut zu fühlen. Deshalb ab und zu einen Boxenstopp einlegen, damit der Motor nicht überhitzt.</p>	<p>Sie haben ausreichend Abwechslung, Herausforderungen und auch Anerkennung für Ihre Leistungen. Dies ist eine starke Quelle für Ihre Lebenszufriedenheit. Außerdem können Sie auch einmal Nein sagen, wenn es zu viel wird. Dadurch vermeiden Sie Überlastung, Aktionismus und Verlust an Effizienz.</p>	<p>Es fehlen ausreichend Möglichkeiten Ihre Fähigkeiten in passenden Aufgaben zur Geltung zu bringen. Sie müssen sich oft mit Dingen befassen, die sie eher bremsen und kommen immer weniger zu Dingen, die sie wirklich fordern. Ob beruflich oder privat beginnt es langweilig zu werden, obwohl sich auf ihrem Schreibtisch und Emailkonto zunehmend unerledigte Aufgaben sammeln. Sie sollten sich überlegen, wo Ihre Stärken liegen und dann konzentriert diese auch einzusetzen. Falsche Bescheidenheit sind hier völlig fehl am Platz. Sagen Sie wohlüberlegt auch einmal nein oder schlafen Sie eine Nacht (Preussische Nacht) bevor Sie eine neue Aufgabe übernehmen. Überlegen Sie erst ob die konkrete Durchführung ihren Interessen entspricht und ob diese nicht eher in Bürokratie und Emailflut münden. Suchen Sie einfache motorische Aktivitäten, die sie auch einmal entspannen, von Gartenarbeit, Basteln oder Holzhacken. Auch Sport kann helfen eine klarere Sicht zu bekommen. Suchen Sie besonders in der Freizeit, Herausforderungen, die Ihnen liegen und keine zusätzliche Belastung bedeuten. Werden Sie aktiver.</p>	<p>Sie sollten unbedingt eine Kurskorrektur einleiten, um eine bessere Balance zu erzielen. Emailflut und Papierstau verhindern, dass Sie sich wirklich spannen und befriedigenden Aufgaben widmen können. Sie fühlen sich ausgebremsst und von den Möglichkeiten des Lebens abgehängt. Wird dies zum Dauerzustand kann dies zu Depression und körperlichen Beschwerden führen. Es drohen Resignation mit ungezielten explosionsartigen Gegenreaktionen und Zornausbrüche, die Ihnen selbst und anderen schaden können.</p> <p>Analysieren Sie Ihre Situation auch mit Hilfe von Freunden und Familie. Trennen Sie sich wo es geht von überflüssigen und langweiligen Aufgaben und Verpflichtungen. Schaffen Sie Raum für Dinge, die Sie wirklich interessieren, Spaß machen und sie auch fordern. Bevorzugen Sie dabei echte Aufgaben. Motorische Aktivitäten, von Handarbeit bis Sport, helfen Frust abzubauen und neue gute Ideen zu entwickeln. Trauen Sie sich und wagen Sie mehr – es muß ja nicht gleich Bungee Jumping sein ;)</p>

SOZIALER RÜCKHALT - Auswertung

<p>6 –10 Stagnationsbereich</p> <p>Sie sind in der Lage Freundschaften und Familie umfassend zu pflegen. Falls dadurch Ihre ganz persönlichen Interessen und wichtigen beruflichen Aufgaben nicht unter die Räder kommen, ist dies ein idealer Zustand. Vielleicht fühlen Sie sich aber auch unter Druck gesetzt, um die sozialen Erwartungen und Verpflichtungen perfekt zu erfüllen. Vielleicht haben sich andere sogar daran gewöhnt, an Ihr schlechtes Gewissen zu appellieren, damit Sie sich ständig für andere einzusetzen. Dann besteht die Gefahr, dass Probleme nicht rechtzeitig angesprochen werden und Sie Harmonie vor einer konstruktiver Auseinandersetzung setzen. Falls dies so ist denken Sie daran, echten Freundschaften und verlässlichen Familienbeziehungen darf man auch etwas zumuten. Wenn es verschiedene Ansichten gibt ist ein ordentlicher Streit kein Beinbruch und es muss nicht immer derselbe sein der nachgibt. Auf diesem Weg trennt sich für Sie auch die Spreu vom Weizen und es stellt sich heraus, wer ihren Einsatz wirklich verdient.</p>	<p>0 – 5 Balancebereich</p> <p>Sie schaffen es trotz beruflicher Belastung auch Ihr soziales Umfeld zu pflegen, von der eigenen Familie bis zu den engen Freunden. Sie werden merken, sie werden für Sie da sein, falls Sie sie brauchen. So legen Sie die Basis für dauerhafte Lebensqualität und Leistungsfähigkeit auch in Krisenzeiten</p>	<p>-1 bis –5 Handlungsbereich</p> <p>Obwohl Sie die Notwendigkeit stabiler sozialer Beziehungen erkennen, gelingt es Ihnen häufig nicht sie ausreichend zu pflegen. Sie bemühen sich Ihre sozialen Kontakte am Leben zu halten. Jedoch kommt es schon vor, dass Sie das Interesse und Aufmerksamkeit für Ihre Liebsten aus den Augen verlieren. Planen Sie umgehend ein romantisches Wochenende mit Ihrem Partner oder kaufen Sie Tickets für den Besuch eines Fussballspiels mit Ihren Kindern. Nicht für übermorgen, sondern für einen Termin in sechs Monaten, den Sie dann eisern blockieren. Damit zeigen Sie, dass für Sie Familie und Freundschaft einen wichtigen Stellenwert haben, den Sie zwar nicht häufig aber dennoch gezielt pflegen. Aber solche Aktivitäten finden leider meist nur dann statt, wenn sie konsequent geplant werden. Wenn Sie sich vornehmen es irgendwann zu tun, wird es nie stattfinden.</p>	<p>-6 bis –10 Burnoutbereich</p> <p>Stressalarm: falls Sie es einmal in einer Krise dringend benötigen droht Ihr soziales Netz zu reißen. Bekommen Sie noch private Geburtstags- oder Weihnachtskarten? Analysieren Sie woran es liegt. Eventuell müssen Sie konsequent lernen bei Zeitfressern nein zu sagen, und gezielt Privates auch einmal Beruflichem vorzuziehen. Zeiten und Auszeiten für Ihre Familie und Freunde in Ihrem Leben sind ein Muss. Jeder muß zwar auch einmal zurückstehen, wenn es beruflich brennt. Wird dies jedoch zum Dauerzustand kann es böse Überraschungen geben, wenn es darauf ankommt. Sprechen Sie unbedingt mit ihrer Familie und Freunden darüber. Sie werden sich wundern, wie weit Sie sich schon von deren Lebensrealität entfernt haben.</p>
--	--	---	---

INTELLEKT - Auswertung

<p>6 – 10 Stagnationsbereich</p> <p>Sie haben in jeder Beziehung geistvoll befriedigendes Leben und können Ihren Wunsch nach Ästhetik voll und ganz ausleben. Manchmal sind jedoch Stilbrüche die Würze in einem allzu perfekten Umfeld. Ein Zuviel kann auch bedeuten, dass die Suche nach der besten Strategie und der stilvollsten Lösung ins Dauergrübeln führt. Fehlende Umsetzung aus Angst vor Kompromissen kann dann zum Problem werden, bis hin zu fehlender Spontaneität und Lebensfreude. Deshalb Suchen Sie in Ihrer Freizeit nicht noch mehr geistigen Input sondern machen Sie mal was Verrücktes ;-).</p>	<p>0 – 5 Balancebereich</p> <p>Regelmäßige Fortbildung auch außerhalb Ihres Kerngebietes, Lifetime-learning und die weitere Pflege einer Lebenskultur werden Ihnen dauerhaft Freude an Arbeit und Leistung sichern. Innere Leere und fehlende Sinnhaftigkeit sind für Sie kein Thema. Kein Wunder halten Sie außerdem Ihr Interesse an den für Sie wichtigen und schönen Dingen aufrecht, die Ihnen wichtige Impulse liefern. So sorgen Sie für eine gute Balance zwischen beruflichem Engagement und außerberuflicher geistiger Abwechslung.</p>	<p>-1 bis -5 Handlungsbereich</p> <p>Es beginnt, dass Ihnen wichtige kulturelle Anregungen fehlen. Mindestens einmal im Quartal sollten Sie sich einen Theater-, Museums- oder Konzertbesuch gönnen. Auch wenn einmal unwichtige Dinge liegen bleiben. Planen Sie solche Aktivitäten mit Mañana-Kompetenz, also ausreichend Zeit, damit Sie auch tatsächlich davon profitieren. Planen Sie regelmäßig B-Termine in Ihren Tagesablauf ein, in denen Sie strategische und inhaltliche Gedanken regelmäßig durchspielen können. Erst wenn Sie zu wirklich ästhetischen oder anspruchsvollen Lösungen kommen sind sie wirklich zufrieden. Naturerlebnisse können helfen hier den Zugang zu verlorenen Plänen und Gedanken wieder aufzubauen. Holen Sie sich Impulse um Ihr Umfeld ästhetischer zu gestalten, finden Sie sich nicht mit einem stillen Umfeld ab. Lassen Sie Ihre künstlerischen Talente nicht verkümmern.</p>	<p>-6 bis -10 Burnoutbereich</p> <p>Sie sehen in Ihrer Arbeit keinen Sinn mehr und fragen sich oft wozu Sie dies alles noch machen. Sie benötigen dringend eine Phase der Eigenreflexion. Nehmen Sie sich unbedingt eine Auszeit bis hin zu Klosterexerzitien, um sich über ihre Situation gründlich klar zu werden und echte Lösungsansätze zu entwickeln. Holen Sie sich Anregungen von geistvollen Menschen, kulturellen Input und Literatur. Um Sie bei Änderungsprozessen zu begleiten kann eventuell auch ein geeigneter Coach gute Dienst leisten.</p>
--	---	--	---

ENERGIE - Auswertung

6-10 Stagnationsbereich	0-5 Balancebereich	-1 bis -5 Handlungsbereich	-6 bis -10 Burnoutbereich
<p>Ihrem Bauch geht es gut, Sie achten stets auf bekömmliche Ernährung. Eine Sache gibt es jedoch dabei zu bedenken. Biologische Systeme brauchen auch Reize. Werden sie nur geschont entwickeln sie sich zurück. Deshalb man darf auch mal über die Stränge schlagen und seiner Verdauung etwas zumuten.</p> <p>Auch psychologisch gilt es nicht zu übertreiben. Eine übertriebene Fixierung auf eine bekömmliche Ernährung, kann zu zwanghaftem Essverhalten führen.</p> <p>Regelmäßigkeit, Vermeidung von zu großen Portionen oder gutes Kauen sind zwar wichtig. Wird es übertrieben bleiben jedoch auch Genuss und Unbeschwertheit auf der Strecke. Auch übertriebene Angst vor Fastfood oder Nahrungsgiften ist unangebracht und führt zu belastenden Ernährungsängsten. Im Extremfall kann übertriebene Ernährungs- und Gewichtsfixierung bei Schlanke sogar zu ernsthaften Krankheiten wie Bulimie und Magersucht führen. Bei eher mollig veranlagten Menschen zum JoJo Effekt und Körperkomplexen.</p>	<p>Ihnen geht's es prima. Sie fühlen sich wohl und voller Energie. Sie plagen keine Verdauungsbeschwerden und Sie haben Zugang zu regelmäßigem ordentlich zubereitetem Essen. Dabei spielt keine Rolle, ob diese Mahlzeiten angeblich gesund oder ungesund sein sollen. Ihnen tut das was Sie essen gut und das ist das, was zählt. Lassen Sie sich also nicht einreden, dass Sie auf irgendeine Weise Ihr Ernährungsverhalten ändern müssen. Solche Ratschläge haben meist eine kurze Halbwertszeit, während Ihr Körper Ihnen langfristig sagt, was Ihnen gut tut. Verlassen Sie sich drauf.</p> <p>Wie wär's denn mal mit</p>	<p>Sie beginnen sich in Ihrer Haut nicht wohl zu fühlen. Auch spüren Sie öfters Verdauungsbeschwerden und starke Müdigkeit nach dem Essen. Alles kein Grund zur Beunruhigung. Durch kleine Optimierungen Ihrer Ernährungssituation können Sie diese Auffälligkeiten wieder in Richtung Gesundheit verbessern und ihr Wohlbefinden steigern. Achten Sie auf ein regelmäßiges warmes Mittagessen (im Sommer kann es auch mal etwas Kaltes sein). Reduzieren Sie Vollwertprodukte. Wenn Ihnen das Müsli eh nicht schmeckt lassen Sie es ganz weg. Meiden Sie im Alltag auch Produkte, die besonders „für die Gesundheit“ hergestellt werden, wie fettarm, probiotische Joghurts oder mit Vitaminen angereicherte Fertigwaren. Besser sind einfache traditionelle Gerichte. Nicht schlingen, sondern jeden Bissen mindestens 5 mal kauen. Bitte während den Hauptmahlzeiten nicht arbeiten oder telefonieren. Während des Arbeitstages eher einfache Gerichte wählen. Bei schlankem Körperbau brauchen Sie auch Zwischenmahlzeiten für Ihren Wärmehaushalt. Am Wochenende und im Urlaub denken Sie bei der Ernährung an Genuss, und schlagen Sie auch mal ohne schlechtes Gewissen ruhig über die Stränge. Gerade im Winter können Fußbäder oder Saunagänge das Wohlbefinden steigern.</p> <p>Machen Sie sich wegen ihres Gewichtes keine Sorgen und kämpfen Sie nicht dagegen an. Diäten und Zwänge erhöhen langfristig sogar das Körpergewicht und verschlechtern die Lebensqualität. Stattdessen das eigene Selbstmanagement ausbalancieren so wie es der Navigator in den verschiedenen Lebensbereichen vorschlägt. Dann pendelt sich auch Ihr persönliches, gesundes Gewicht ganz von selbst ein. Beim einem mehr beim anderen weniger, das ist alles Natur pur.</p>	<p>Durch zu starke Belastung Ihrer Verdauung drohen zunehmende Verdauungsbeschwerden und damit verbunden auch ernste körperliche wie mentale Probleme. Tabletten sind keine Lösung.</p> <p>Schaffen Sie unbedingt gute Arbeitsbedingungen für Ihren Verdauungsapparat. Achten Sie täglich auf ein Frühstück (kein Müsli), warmes Mittagessen und kleines Abendessen. Auch kleine Zwischenmahlzeiten von 6-8 Bissen (Banane, oder Joghurt) in Ruhe eingenommen. Hunger unbedingt vermeiden. Ruhe vor und beim Essen, gepflegte Umgebung, und betontes Durchkauen und –schmecken unterstützen die Verdauungsfähigkeit enorm. Keine billige Fertignahrung, keine Diäten! Bevorzugen Sie handwerklich gut zubereitete Gerichte. Langgekohtes sorgt bei Leptosomen für Energie ohne die geschwächte Verdauungsfähigkeit zu überstrapazieren. Rohkost und Vollkorn führt hier sogar zu einer gesundheitsgefährdenden Gärung im Darm. Besonders im Winter sind Eintöpfe und Brühen genau das Richtige. Dies gilt besonders je hagerer, je kränker und je gestresster Sie sind (auch für das hohe Alter). Besonders der Leptosom unterstützen Wärmeanwendungen, Wickel und Bäder das Befinden. Abends kann ein ansteigendes Fußbad (Schielebad) Wunder wirken. Auf keinen Fall gegen das Gewicht und den eigenen Appetit kämpfen. Denn diesen Kampf verlieren sie durch Jojo-effekte und Erhöhung des Stresslevels. Pyknisch gebaute Menschen nehmen dann langfristig erst recht zu, während Schlanke dann gefährlich abnehmen. Bei Pyknikern kann eine gut geplante, ärztlich begleitete „Entschlackungsmaßnahme“ Wunder wirken.</p>

BEWEGUNG - Auswertung

<p>6 –10 Stagnationsbereich</p>	<p>0 – 5 Balancebereich</p>	<p>-1 bis –5 Handlungsbereich</p>	<p>-6 bis –10 Burnoutbereich</p>
<p>Sie fühlen sich fit und achten sehr auf ausreichend Bewegung und Sport. Das ist prima, doch auch hier lauert eine Gefahr. Insbesondere in Kombination mit einer hohen Aktivierbarkeit (A1) neigen Sie dazu es vielleicht zu übertreiben. Dann dominieren nicht mehr der Spaß sondern der Wettkampfgedanke und zu hohe Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit. Und das obwohl der Körper schon längst signalisiert, dass ihm dies nicht guttut. Übertriebenes Training führt zum Übertrainingssyndrom, Infektanfälligkeit, Überbeanspruchungsverletzungen und kann Essstörungen verstärken. Doch um die ehrgeizigen Ziele bei Triathlon oder Marathon dennoch zu erreichen, ist manchmal die Schwelle sehr niedrig Schmerzmitteln oder sogar Doping einzusetzen (Doping ist vor allem ein Problem des Amateursports!). Dann drohen ernsthafte gesundheitliche Schäden. Deshalb deutlich entspannen und Sport so einsetzen, dass er seine positive Wirkung voll entfalten kann: mit Spass, Augenmaß und genügend Regenerationsphasen.</p>	<p>Sie machen es richtig. Kleine Bewegungseinheiten über den Tag verteilt ergibt die maximale Gesundheitswirkung. Sport nutzen Sie zum Stressausgleich und achten darauf, dass er vor allem Spaß macht. Außerdem sorgen Sie für genügend Tageslicht im Freien. Dass hat ebenfalls einen günstigen Einfluß auf Ihren Stressausgleich sowie die Appetitregulation. Sie beachten dabei, dass der Körper auch Regeneration braucht und steigern die Trainingsintensität nur langsam. Sie lassen sich nicht vorschreiben eine besonders gesunde Sportart zu betreiben, die gibt es nämlich nicht. Lassen Sie sich von Ihren Vorlieben beraten. Der innere Trainer funktioniert!</p>	<p>Sie schöpfen die positiven Möglichkeiten von Bewegung nicht voll aus. Alles kein Grund zur Beunruhigung. Mit ein bisschen Fantasie lassen sich auch im beruflichen Alltag kleine Freiräume für Bewegungseinheiten schaffen, besonders sinnvoll im Freien. Ihr Körper dankt es Ihnen mit besserem Wohlbefinden. Auch Sauna oder Massagen sind gute physikalische Reize, die das Immunsystem stimulieren. Dabei aber immer auf den inneren Trainer hören, und aufhören, wenn es zu anstrengend wird. Sportliche Aktivitäten eignen sich bei beruflich engagierten Menschen besonders gut zum Stressausgleich. Hierbei gilt das Spaßprinzip. Für pyknische Menschen, die unter Stress zunehmen, ist dies die gesündeste Weise das Körpergewicht zu reduzieren.</p>	<p>Sie fühlen sich nicht wohl in ihrem Körper, das wirkt sich auch auf Ihre Ausstrahlung aus. Ihre Fitness ist deutlich reduziert und das merkt man Ihnen auch an. Berufliche Anspannung kann nicht durch Bewegung abgebaut werden. Sport als wichtige Stressressource und Ausgleichsoption fehlt völlig. Darunter leiden Sie körperlich wie auch mental. Sie nutzen die Möglichkeiten, die Bewegung für Ihre Lebensqualität bietet nicht. Integrieren Sie unbedingt 30 Minuten Bewegung über den Tag verteilt, möglichst im Freien. Bauen Sie langsam aber stetig körperliche fitness auf, z.B. durch zügiger Spaziergang, Schwimmen, Fahrradfahren,Heimtrainer. Vielleicht nehmen Sie sogar die kompetente Begleitung eines guten Trainers in Anspruch (solange dieser keine unsinnigen Ernährungstipps gibt).</p>

Work-Life-Balance Navigator - Synergien

Bei Betrachtung der verschiedenen Handlungsoptionen entstehen auch Wechselbeziehungen und Synergien, die zu einer noch effizienteren Kurskorrektur genutzt werden können. Beispiele:

	REFLEXION	AKTION	SOZIALER RÜCKHALT	INTELLEKT	ENERGIE	BEWEGUNG
REFLEXION		Auch Bewegung kann spannend sein, wie wärs mit Klettergarten, segeln oder einer Kampfsportart. Auch körperbetonter Mannschaftssport mit Wettkampfcharakter wie Handball.	Klosterexerziten	Ästhetische Entspannungsformen wie z.B. Qigong. Entspannende Bewegung, Yoga, Fünf-Tibeter		Ruhige gleichmäßige Bewegungsformen wie Joggen, Segeln oder Golf.
AKTION			Feierabend mit einem Glas Bier in einer gut gelaunten Menschenmenge im Irish Pub			
SOZIALER RÜCKHALT		Vereinsvorsitz, soziales Engagement. Führungsposition in Vereinen, Sport mit Freunden und Familie		Gruppenerlebnisse mit künstlerisch, geistigem Anspruch	Saunagang mit Freunden oder andere passend. Ist die Erregbarkeit hoch, passen Wellnessaktivitäten mit der Familie gut.	
INTELLEKT		Kunst selbst schaffen, Kurse besuchen. Künstlerisches Talent ambitioniert pflegen	Tanzen. Kunstausstellungen, Konzerte und diese anschließend mit anderen nacharbeiten.			
ENERGIE	Bei ausgeprägter Wärmeneigung, könnte eine milde Sauna mit anschließender sanfter Massage Wunder bewirken.		Machen Sie doch mal mit Ihrem Partner oder Freunden einen Kochkurs. Gemeinsam kochen und essen mit Freunden gehört zu den schönsten Gemeinschaftserlebnissen	Entdecken Sie die Esskultur, und den Genuss. Verfeinern Sie Ihre Nahrungsauswahl und legen Sie noch mehr Wert auf gutes Lebensmittelhandwerk und Kochkünste Dies hat eine beruhigende und sinnliche Wirkung.		
BEWEGUNG	Bewegung mit gleichmäßigem ruhigem Charakter wie Joggen, Segeln oder Golf		Wie wärs den mal mit einem afro-lateinamerikanischen Tanzkurs. Aktivitäten mit der Familie auch mal mit Bewegung verbinden z.B. Fahrradtouren, Inlineskaten, wandern, schwimmen. Sportarten mit Teamerlebnis			

Angeregt durch die Testergebnisse können Sie nun wichtige Handlungsoptionen in die folgende Tabelle eintragen, um ihre persönliche WORK-LIFE-BALANCE auf sicheren Kurs zu bringen.

	Meine persönliche Kurskorrektur
REFLEXION	
AKTION	
SOZIALER RÜCKHALT	
INTELLEKT	
ENERGIE	
BEWEGUNG	

Work-Life-Balance

NAVIGATOR 

Dr. med. Gunter Frank
 Uferstrasse 60, D-69120 Heidelberg
 Tel.: +49 (0) 6221 – 408100, Fax: +49 (0) 6221 – 408101
 Email: info@gunterfrank.de , Web: www.gunterfrank.de