

# Im Gleichgewicht leben!

Beste Tipps für Life Balance



## Leben und Arbeiten sind kein Gegensatz!

Sie wollen mehr Balance in Ihr Leben bringen? Mehr Zeit für „Leben“ haben? Dann werden Sie vermutlich schon oft auf den Begriff „Work-Life-Balance“ gestossen sein.

Und hier haben Sie das Missverständnis: Arbeiten und leben werden als Gegensatz erlebt und beschrieben. Dabei ist Arbeiten ein Teil des Lebens. Eine Möglichkeit neben vielen anderen, seine Lebenszeit zu verwenden.

Es kann gut sein, dass Sie Arbeiten und Leben zur Zeit als Gegensatz empfinden. Dass Sie sich überarbeitet erleben, fremdbestimmt und unmotiviert. Dann ist es gut, dass Sie für sich klären, wie Sie wieder mehr Balance in Ihr Leben bekommen.

Der erste und wichtigste Punkt:

Arbeiten ist ein Teil Ihres Lebens und kein Gegensatz!

Wenn Sie Ihre Arbeit nicht (mehr) als Leben empfinden, dann ist etwas aus dem Gleichgewicht.

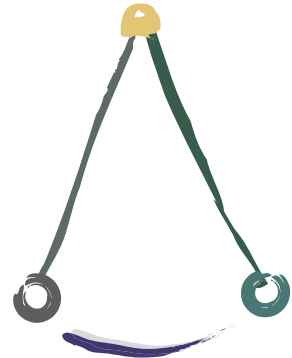
Die folgenden Tipps können Sie dabei unterstützen, wieder in ein Lebensgleichgewicht, in Balance zu kommen.

## Balance halten!

Es geht darum, die Balance im Leben zu halten. Mit Balance ist kein statischer, unveränderlicher Zustand von Ausgeglichenheit gemeint, sondern ein dynamischer Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Energieverbrauch und neue Energie schöpfen.

Diese Dynamik ist das Leben.

Die Kunst ist, das Lebenspendel möglichst gleichmäßig in die beiden Richtungen ausschlagen zu lassen.



## Life-Balance – Es geht um Ihre Lebenszeit!

Nichts anderes zählt.

Sie haben 60 Sekunden je Minute zur Verfügung, 60 Minuten je Stunde, 24 Stunden am Tag. Nicht mehr, nicht weniger.



Es ist Ihre Entscheidung, wofür Sie Ihre Lebenszeit verwenden.

Es ist Ihre Entscheidung, was Sie jetzt, heute tun oder nicht tun.

Nur eines geht nicht: Zeit sparen!

## Bestimmen Sie die Ziele für Ihr Leben!

Das Leben im Gleichgewicht, in der Balance halten, setzt voraus, dass Sie wissen, was Sie in ihrem Leben wollen.

Dass Sie Ziele haben, Lebensziele!

Lebensziele, die wirklich die Ihren sind, die Ihren Bedürfnissen und Wünschen entsprechen.

Lebensziele, die Sie glücklich machen!





## Erleben Sie Balance als andauernden Prozess!

Je mehr Sie versuchen, Ihr Leben möglichst präzise zu planen und vorherzubestimmen, um so mehr werden Sie bei der kleinsten Abweichung aus der Balance geraten.

Lassen Sie sich darauf ein, dass es in Ihrem Leben kaum den Punkt geben wird, an dem Sie mit „balancieren“ fertig sind, sozusagen fertig balanciert haben.

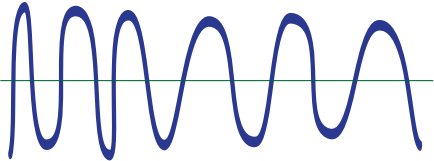
Balancieren Sie weiter – es kann Spaß machen!

## Klären Sie den Stellenwert von Geld!

Das Leben gerät oft aus der Balance, wenn Menschen ihr gesamtes Streben nach Geld ausrichten. Und sie übersehen, dass Geld an sich nichts wert ist. Geld ist Ersatz für andere Bedürfnisse. Geld ist ein Umweg, um sich mit dem Geld das zu leisten, was man eigentlich will. Oft ist es kürzer, schneller und eleganter, seine echten Bedürfnisse direkt zu befriedigen.



Ihr Leben kommt wieder in Balance, wenn Sie für sich geklärt haben, welchen Stellenwert Geld in Ihrem Leben hat, was Sie mit dem Geld „eigentlich“ wollen und wie Sie es möglicherweise direkter bekommen können. Klären Sie, wieviel Geld Sie benötigen, um glücklich zu sein!



## Beachten Sie Ihre individuelle Energiekurve!

Menschen haben unterschiedliche Energiekurven.

Manche Menschen brauchen einen gewissen Anlauf und haben dann viel Energie für eine lange Ausdauer.

Andere Menschen sind schnell begeistert, die Begeisterung verfliegt aber rasch wieder.

Beobachten Sie Ihre Energiekurve und richten Sie Ihre Life-Balance danach aus.

## Sorgen Sie für ausreichend Energie!

Das Leben kann nur in Balance sein, wenn Sie wissen, was Ihnen Energie, Lebensenergie gibt – und Sie aktiv dafür sorgen!



Steuern Sie Ihre eigene „Energieversorgung“ in dem Sie darauf achten, was Ihnen gut tut und Ihnen Lebensenergie bringt.  
Und dann tun Sie genau das!

So oft und so ausdauernd wie möglich!

## Treffen Sie Entscheidungen!

Kurz: Eine Entscheidung für eine Möglichkeit, ist eine Entscheidung gegen 1.000 andere Möglichkeiten.

Sie haben keine Möglichkeit, „alles“ zu tun!

Das Leben gerät ins Ungleichgewicht, wenn Sie versuchen Entscheidungen zu meiden, wenn Sie sich etwas „offen halten“ wollen oder grundsätzlich Angst vor (falschen) Entscheidungen haben.

Und es ist nicht so wichtig, ob Ihre Entscheidung „richtig“ oder „falsch“ ist, Hauptsache, Sie haben sich entschieden und bekommen dadurch wieder neue Energie.





## Ein Wort zum Schluss!

Es gibt keine Patentrezepte für ein ausgewogenes Leben im Gleichgewicht. Diese Tipps sollen Sie anregen, Ihren individuellen Weg zu Ihrer Life-Balance zu finden.

Und wir unterstützen Sie gerne persönlich!  
Mit individueller Beratung und Coaching.  
Und in unserem speziellen Seminar „Life Balance“.

Unsere aktuellen Trainings finden Sie unter [www.size-akademie.de](http://www.size-akademie.de)

## Alle Rechte an diesen „Besten Tipps“ liegen bei:

SIZE Success

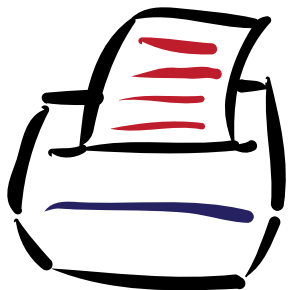
Hannes Sieber

Eberleweg 6 • 87640 Biessenhofen

(08341)9 55 86 74

office@sizesuccess.de • www.sizesuccess.de

Weitere Tipps finden Sie bei [www.beste-tipps.sizesuccess.de](http://www.beste-tipps.sizesuccess.de)



**Sie wollen diese besten Tipps  
ausgedruckt und geheftet?**

Kein Problem!

Sie können diese „Besten Tipps ...“ gedruckt als Ratgeber-Heft für die Brieftasche bei SIZE Success bestellen.

Je Exemplar bitten wir Sie um eine Spende von EUR 2,50.

Die gesamten Spenden aus dem Verkauf der „Besten Tipps ...“ stellen wir komplett dem Freundeskreis Nepalhilfe e. V. für deren Jugenddorf in Nepal zur Verfügung.