

Work-Life Balance mit NLP

"Work-Life-Balance" ist nicht nur das ausgewogene Verhältnis von Berufs- und Privatleben.

Im Bereich Beruf spielt auch die Zufriedenheit mit der Aufgabe der Arbeit, ein gutes Verhältnis mit Kollegen und Vorgesetzten/Untergebenen und ein gesundheitsverträglicher Arbeitsplatz ebenso eine Rolle, wie genügend Zeit und Energie für private Interessen und Familienleben. Doch allzu häufig wird die eigene Lebensqualität eingeschränkt, wenn wir zugunsten von vermeintlichen Anforderungen der Arbeitswelt andere Bereiche beschneiden. Und dieser Weg führt früher oder später in den Burn-Out. Doch damit ist niemandem - am wenigsten Ihnen selbst - gedient.

Sorgen Sie also rechtzeitig für Entlastung und eine ausgewogene Balance, richten Sie ihr Leben neu aus!

Ich gehe davon aus, daß jeder Mensch selbst etwas für sein Wohlbefinden tun kann. Um das Leben zu leben, das wir leben möchten, müssen wir wissen, was wir wollen. Dabei ist es hilfreich, sich Ziele in den fünf folgenden Bereichen zu setzen und deren Erreichen bzw. Näherkommen regelmäßig zu reflektieren:

- a) Beziehung(en)
- b) Gesundheit
- c) finanzielle Freiheit
- d) persönliche Entwicklung, emotionale Freiheit
- e) Sinn des Lebens, Spiritualität

Gern begleite ich Sie auf diesem Weg. Vorab ein paar Tips:

- machen Sie Pausen und bewegen sich regelmäßig bei der Arbeit
- achten Sie auf frische Luft
- nehmen Sie sich Zeit für Mahlzeiten (ohne etwas anderes parallel zu tun)
- bewahren Sie Freundschaften (statt diese verkümmern zu lassen)
- kreieren Sie Rituale und Freiräume mit der Familie
- bewahren Sie ihr Hobby und feste Zeiten dafür
- achten Sie auf Körpersignale

Buchempfehlung: Hans-Peter Unger, Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Hamburg-Harburg, „Bevor der Job krank macht“

Linktip:

http://www.focus.de/jobs/berufsalltag/stressbewaeltigung/praevention_aid_28504.html

Bei Interesse oder Fragen freue ich mich über Kontakt:
Nikolai Hotzan, Tel: 0521-5213633, n.hotzan@onlinehome.de