

### 3. Work – Life Balance – ganzheitlich orientiert

#### Seminarbeschreibung:

Für gewöhnlich versteht man unter „*work-life-balance*“ einzelne Maßnahmen, die es einem Mitarbeiter oder einer Führungskraft ermöglichen sollen einen individuellen Ausgleich zwischen Arbeits- und Privatleben zu schaffen. Wodurch dieses Gleichgewicht charakterisiert ist, bzw. wie es gestaltet wird, bleibt bei der Verwendung dieses Begriffs jedoch vielfach offen. Es kann beispielsweise interpretiert werden als eine bestimmte Verteilung der eingesetzten Zeit, um eine subjektiv ausgewogene Priorisierung der Lebensbereiche zu erreichen - was bedeuten könnte: mit der Verteilung der Zeit auf beide Lebensbereiche zufrieden zu sein.

Wichtig erscheint es nun sich der „Instanz“, die diese „Verteilung der Zeit“, bzw. der „Priorisierung der Lebensbereiche“ koordiniert und sie mit Inhalten füllt, gewahr zu werden. Wie kann diese - doch wohl eher im Inneren des Menschen selbst beheimatete „Instanz“, bewusst erlebt, gezielt gestärkt, und im nachhaltigen Sinne eine Balance in unserem Bewusstsein aufrecht erhalten werden?

Denn blieben wir innerhalb der Dualität von „*work*“ und „*life*“ stecken – so pendelten wir lediglich zwischen „Stress“ und „Wellness“ hin und her und es würde eine zukunfts- bzw. richtungsweisende und vor allem stabile seelische Ausgeglichenheit sich wohl kaum entwickeln können. Es bestünde bei genauerer Betrachtung der Zusammenhänge gar eine ungesehene Abhängigkeit zwischen diesen beiden Lebensbereichen. Wie aber kann eine innere Freiheit der Seele erlebt und entwickelt werden?

#### Seminarziel:

Ziel ist es – im Sinne der Verfestigung einer Verhaltensänderung - sowohl im Lebensbereich „*work*“, als auch im Lebensbereich „*life*“ - die „Mitte“ zu bewahren. Sich wach, geordnet und korrigierend - mit einem authentischen Selbstgefühl, einer jeglichen Anforderung des Alltages gegenüberstellen zu können. Dies wäre das Ideal.

Wie kann innerhalb des Lebensbereiches „*work*“ die „Mitte“ zwischen einem übersteigerten Karrierebewusstsein bzw. einer inneren Kündigung aufrecht erhalten werden? Wie kann innerhalb des Lebensbereiches „*life*“, bspw. bei Entspannungstechniken, eine Harmonisierung zwischen einer zu intensiven willentlichen Vitalität und einer eher mystischen, sich von der Welt abkehrenden Versenkung in die eigene Innenwelt der Gefühle eine ordnende und wachsam koordinierende „Mitte“ entwickelt werden?

#### Zielgruppe:

Betriebs- und Personalräte, Geschäftsleiter und Geschäftsführer, Führungskräfte, Mitarbeiter

#### Ihr Nutzen:

- Sie stabilisieren Ihre körperliche und seelische Gesundheit
- Sie kennen den Unterschied zwischen der passiven Anwendung einer Methode und der eigenen Aktivkraft
- Sie wissen um die Bedeutung von wohlabgestimmten seelischen und körperlichen Rhythmen
- Sie praktizieren selbst Übungen und sind in der Lage diese aus der Erinnerung zu reproduzieren
- Sie kennen neue Ideale, die Ihnen den Weg zur inneren Ruhe und damit zur Balance der Seele weisen

#### Inhalte:

- Schöpferkraft als Basis zur Selbstmeisterschaft des Lebens
- Die Balance des Herzens – Das Herz als die physische und seelische Mitte des Menschen
- Ordnung und Rhythmus – zwei wesentliche Säulen für ein ausgeglichenes Leben
- Die Kraft des Gedankens - seine Energie und Wirkungsweise
- Die Bedeutung eines Ideals innerhalb der Arbeitsaufgabe und innerhalb der Freizeit
- Körper- und Bewusstseinsübungen aus dem Yoga als Instrumentarien zur Entwicklung von Balance

#### Organisationsform:

- Impulsvortrag: - Hinführung zur Thematik (30 – 60 Minuten)
- Workshop: - Vertiefung in das Thema – Beispiele und Übungen (3 Stunden)
- ½ -Tages Seminar: - Intensivierung und Übungen zur Nachhaltigkeit (5 Stunde)