

Balance-Übung Nr. 3



Herzlich willkommen zur 3. Übung!

Schön, dass Sie auch in diese Übung wieder hineinschauen! Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, wieso diese Texte eigentlich „Balance-Übung“ heißen?

Sind Sie schon einmal auf einem Surfbrett gestanden? Oder auf einem Wackelbrett oder einem gespannten Seil? Um darauf in Balance zu bleiben, müssen Sie sich andauernd bewegen. Sie erzielen Stabilität, Ausgeglichenheit und Balance sozusagen nur durch Bewegung, aktive und reaktive. Für mich beschreibt „in Balance sein“ auch einen Zustand von „mich in mir“ und „mit mir“ wohlzufühlen. Aus dieser Position heraus kann ich kraftvolle Entscheidungen treffen und dabei gleichzeitig ganz entspannt sein.

Wie steht es aktuell um Ihre Balance?

Wenn Sie an Ihr Ziel oder Ihr Anliegen denken, das Sie gern mithilfe dieser Übungen erreichen möchten:

Welche Bereiche Ihres Lebens berührt dieses Ziel? Wo erwarten Sie sich Auswirkungen?

Welche Auswirkungen wären das? Wen betrifft die Erreichung Ihres Ziels noch?

Wenn Sie sich bei der ersten Übung bereits Bilder und Situationen dazu vorgestellt haben, dann rufen Sie sich diese für diese Übung bitte noch einmal ins Gedächtnis.

Das ist Ihre dritte Balance-Übung:

Ich möchte Sie heute gerne einladen, sich mit Hilfe eines Tools, das als „Rad des Lebens“ bekannt ist, einmal Ihr **Ziel** genauer anzusehen. Dazu gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

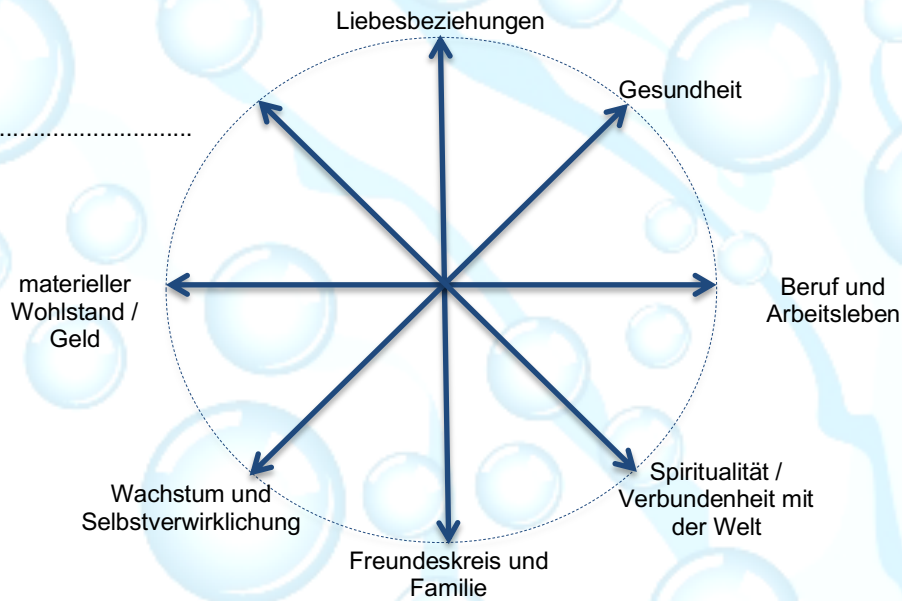
1) Überlegen Sie sich, wie „erfüllt“ die einzelnen Bereiche/Themen **heute** in Ihrem Leben sind (Einen Bereich können Sie mit einem Thema benennen, das in Ihrem Leben noch bedeutsam ist). Die Pfeilspitze bedeutet dabei „100%ig erfüllt“, der Linienanfang in der Kreismitte heißt „zu 0% erfüllt“.

Markieren Sie nun auf jedem Pfeil, wie erfüllt jeder Bereich heute in Ihrem Leben ist und verbinden Sie dann die Markierungen auf allen Pfeilen miteinander. Sie erhalten ein Bild darüber, wie „rund“ Ihr Leben läuft, wie erfüllt die verschiedenen Lebensthemen sind (optimal - und unrealistisch - wäre also der angedeutete, strichlierte Kreis durch alle Pfeilspitzen).

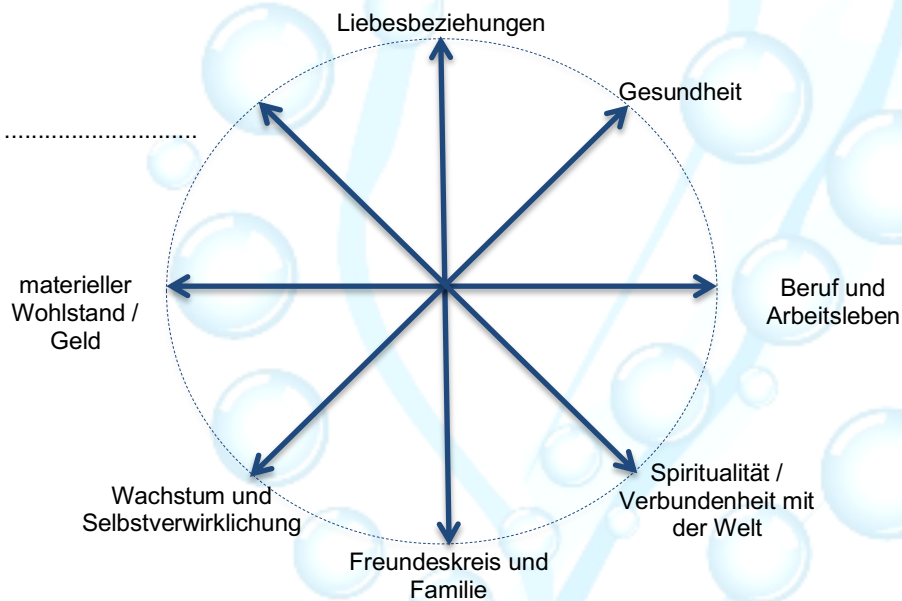
2) Und nun stellen Sie sich bitte wie in der ersten Übung Ihr Leben vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihr **Ziel** erreicht haben bzw. Ihr **Anliegen** geklärt ist. Tragen Sie nun die Werte auf dem zweiten Kreis ein und verbinden Sie wiederum die Punkte miteinander.

Wenn Sie jetzt beide „Lebensräder“ betrachten: Was fällt Ihnen auf? Worin unterscheiden sie sich? Welche Themen ändern sich nicht? Was bedeutet diese Bewertung für Ihre Zielerreichung?

Ihr Leben heute:



Ihr Leben, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben:



Ich wünsche Ihnen erkenntnisreiche Ein- und Aussichten und melde mich morgen mit der vierten Balance-Übung bei Ihnen.

Herzlichst,
Vera Popper