



*Balanced Life
Management*

Change for Balance

ECAS Dreamvilla Workshop

Zürich 17. September 2009

Dieter Brecheis



Wenn Sie bisher dachten, Gurus sehen so aus:



Balanced Life
Management



Change your mind!

© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 2

Wenn Sie bis eben dachten,
Sie müssen nur zuhören und Alles wird gut:



Balanced Life
Management



Change your attitude!

© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 3

Merksatz Nr. 1



Balanced Life
Management

**Wenn Sie nichts ändern,
wird sich gar nichts ändern.
Zumindest nicht zum Guten!**

Entspannungsübung



Balanced Life
Management

Wave a little Light

Zwei Zitate für Change



Balanced Life
Management

- Man weiss nie, was daraus wird, wenn die Dinge verändert werden. Aber weiss man denn, was daraus wird, wenn sie nicht verändert werden?

Elias Canetti: Die Provinz des Menschen

- The only one sure thing is change

Gloria Estefan: There's always tomorrow



Merksatz Nr. 2



Balanced Life
Management

**Je mehr Veränderungen in
Ihrem Umfeld stattfinden,
desto mehr brauchen Sie ein
stabilisierendes Gleichgewicht!**

Was ist Balance? Und wie hilft Sie Ihnen, Veränderungen erfolgreich zu bewältigen?



Balanced Life
Management

- Balance/Gleichgewicht bezeichnet den Punkt oder Zustand, in dem sich entgegengesetzt wirkende Kräfte gegenseitig aufheben.
- Ergebnis:
Ein Zustand ohne Druck oder Spannung.
Ein ent-spanntes Leben!



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 8

Was ist Balance? Und wie hilft Sie Ihnen, Veränderungen erfolgreich zu bewältigen?



Balanced Life
Management

- Das Gegenteil von Balance ist ein Leben voller Hektik und unter Druck.
- Gefahren:
 - Totale Überforderung, Versagensängste
 - Gefühl von Unzulänglichkeit und Frust
 - Verlust von Lebensqualität und -freude
 - Verlust von Selbstwertgefühl und Kreativität
 - Schädigung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 9

Begriffsklärung: Work-Life-Balance



Balanced Life Management

- Work-Life-Balance bedeutet Ausgleich zwischen Lebens- und Arbeitswelt:



- Das ist irreführend (auch Arbeit ist Leben)
- Das ist zu eindimensional (Leben ist viel zu vielschichtig)
- Besser wäre es, von Life Balance oder Balanced Life zu sprechen

Begriffsklärung: Balanced Life Management®



Balanced Life Management

- Im Balanced Life Management® geht es darum, alle Bereiche des Lebens ins Gleichgewicht zu bringen:



Balanceübung



Balanced Life
Management

Find your Balance

Fazit aus der Balanceübung



Balanced Life
Management

- Balance finden ist auf der Scheibe deutlich schwerer als auf dem Brett
- Balance ist eine dynamische Dauerübung
- Jeder Impact erfordert aktiven Ausgleich

- Freiraum schafft man nur, wenn in anderen Bereichen möglichst wenig Störimpacts auftreten
- Sanfte, ruhige Bewegungen sind effektiver als hektische, impulsartige Impacts





Balanced Life
Management

Was also ist zu tun?

Schritt 1: Machen Sie sich klar, was Ihnen wirklich wichtig ist!



Balanced Life
Management

- Setzen Sie sich Positiv-Ziele:
Was war mein größter Traum nach der Schule?
Habe ich den gelebt?
- Falls nicht:
Warum nicht? Ist er noch wichtig? Gibt es andere?
- Falls ja:
Welche Träume habe ich noch? Was muss ich tun,
sie zu erleben? Wer geht mit? Was oder wer hält
mich davon ab?
- Sind es wirklich meine Träume
oder sind es Erwartungen anderer?
- Wann sollen diese Träume wahr werden?
Warum nicht früher?



Schritt 1: Machen Sie sich klar, was Ihnen wirklich wichtig ist!



Balanced Life
Management

- Arbeiten Sie auch an Ihren Negativ-Zielen:
- Was wollte ich eigentlich nie und mache es trotzdem? Ist das dennoch o.k. für mich?
- Falls nein: Wie kann ich das abstellen?
- Was ist meine größte Furcht?
Was kann ich tun, damit sie nicht wahr wird?



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 16

Schritt 2: Beachten Sie die drei grundsätzlichen strategischen Optionen



Balanced Life
Management

- Die Situation akzeptieren, wie sie ist
– aber dann aufhören, zu klagen!
- Die Situation verändern
– aber dann mit aller Konsequenz!
- Die Situation verlassen
– aber ohne Verantwortlichkeiten
zu vernachlässigen!
- Vor jeder Entscheidung bedenken:
Was ist denn die Alternative?



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 17

Schritt 3: Beachten Sie die Nebenbedingungen



Balanced Life
Management

- Die Person, die primär für mich und meinen Zustand verantwortlich ist, bin ich selbst.
- Jede Lebenssituation, für die ich mich entscheiden kann, kostet einen Preis. Es ist an mir, zu entscheiden, welchen ich zahlen will.
- Leben gibt es nur brutto, nie netto. Rosinenpicken ist höchst selten drin!



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 18

Schritt 4: Starten Sie mit einem Report



Balanced Life
Management

- Definieren Sie Mission-Statement und Leitbild:
Wer bin ich? Wo will ich hin?
- Machen Sie sich klar, was Sie ausmacht (alle Werte, die mir wirklich wichtig sind):
z.B. Gesundheit, Anerkennung, Zeit, Aufmerksamkeit, Geld, Macht, Sex, Liebe, Freude, Freiheit, Selbstständigkeit, Genuss, Gut Aussehen, Sportlichkeit, etc.
- Beschreiben Sie Ihre Lebenswelten und ihre Beziehungen dazu:
Partner/in, Familie, Familienkreis, Freunde, Firma, BusinessClub, Sportgemeinschaft, Gemeinderat etc.
- Zum Schluss beschreiben Sie die Entwicklung in den einzelnen Lebenswelten:
Ziele, Entwicklung im laufenden Jahr, Ausblick, Massnahmen



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 19

Schritt 5: Entfernen Sie Bremsklötze

- Ignorieren Sie RiNaThis (ridiculous nasty things), wie z.B. falsches Tubendrücken u.a. Marotten.
- Setzen Sie nicht mehr Zeit und Energie dafür ein, etwas nicht tun zu müssen, als es kosten würde, es zu tun!
- Streichen Sie zwei Sätze aus Ihrem Denken:
 - Das habe ich schon immer so gemacht!
 - Das habe ich noch nie so gemacht!
- Bei ernsthaften Bremsklötzen, wie z.B. Schuldenlast, körperlichen Einschränkungen, „harten“ Verpflichtungen
 - Eine Bremse nach der anderen lösen!
 - Die leicht lösbaren zuerst!
 - Grosse Brocken in kleinere zerlegen!



Balanced Life
Management



Schritt 6: Machen Sie Klar Schiff – Frühzeitig, ehrlich, fair

- Im Miteinander zwischen Menschen wird Unausgesprochenes zur Dauerbelastung: Unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte, immerzu runtergeschluckter Ärger, dauerhafte Nichtbeachtung, ständiges Zurückstecken der eigenen Bedürfnisse.
- Wichtigste private Themen: Gesundheit, Finanzen, Beziehung, Sex, gem. Pläne
- Wichtigste Business-Themen: Leistung/Nicht-Leistung, Anerkennung, Hierarchie, Perspektiven
- Nicht denken „Was denkt mein Gegenüber, was ich denke, wenn ich sage...?“, sondern die Dinge aus eigener Sicht zur Sprache bringen.
- ABER: dem Gegenüber die Chance geben, seine Sicht der Dinge ebenso offen an- und auszusprechen.



Balanced Life
Management



Schritt 7: Leben Sie konzentrierter!



Balanced Life
Management

- Verringern Sie Ihr Multi-Tasking:
 - Wenn Sie arbeiten, denken Sie an die (aktuelle) Arbeit.
 - Wenn Sie essen, konzentrieren Sie sich auf's Essen.
 - Ins Bett gehören nur Sie und Ihr/e Partner/in.
Die Arbeit bleibt draussen!

- Errichten Sie „Quarantäne-Schleusen“:
 - Schaffen Sie Rituale wie z.B. Duschen
zwischen Arbeit und Freizeit
 - Schaffen Sie „Nicht-Erreichbarkeits-Zonen“
und halten Sie sich auch darin auf
(Bereiche in der Wohnung ohne Arbeit(sgerät)
 - Urlaub ist Abwesenheit von Alltag.
Lassen Sie den zu Hause!



Schritt 7: Leben Sie konzentrierter!



Balanced Life
Management

- Schaffen Sie Ordnung:
 - Klare Gedanken brauchen ein aufgeräumtes Umfeld.
 - Wenn Sie etwas Neues anfangen und dauerhaft
betreiben wollen, tun Sie es am besten immer
zur selben Zeit am selben Ort auf die selbe Art.



Schritt 8: Leben Sie einfacher!



Balanced Life
Management

- Entstören Sie Ihr Leben:
 - Rufen Sie E-Mails nur zu fixen Zeiten ab.
 - Schalten Sie wann immer möglich am Wochenende und nach Arbeitsende das Handy aus.

- Nutzen Sie Technik sinn-voll:
 - Feedback-bedürftige Kommunikation via Telefon
 - Mail für detaillierte Infos

- Lassen Sie mal eine technische Revolution aus:
 - Bringt die neue Technik wirklich mehr, als sie an Aufwand für Anschaffung, Eingewöhnung und Nutzung fordert?



Schritt 9: Machen Sie sich Ihr Glück bewusst!



Balanced Life
Management

- Jeder Pilot geht vor dem Start die Checkliste fürs Flugzeug durch.
- Hier ist ein Vorschlag für eine Checkliste vor dem Start in Ihren Tag:
- Ich bin gesund an Körper, Geist und Seele.
- Ich habe (freien) Zugang zu sauberem Trinkwasser.
- Ich lebe in relativer Freiheit und Sicherheit.
- Ich habe ein Dach überm Kopf.
- Ich kann mein Essen und meinen BMW bezahlen.
- Ich habe eine/n tolle/n Partner/in.



Schritt 9: Machen Sie sich Ihr Glück bewusst!



Balanced Life
Management

- Übung für Zuhause:
- Finden Sie 5 weitere Gründe, warum Sie glücklich sind.
- Schreiben Sie die auf einen Zettel.
- Stecken Sie den Zettel in den Geldbeutel und schauen Sie von Zeit zu Zeit drauf.



Merksatz Nr. 3



Balanced Life
Management

**Don't read
beauty magazines!**

**They will only
make you feel ugly.**

Baz Luhrmann

Schritt 10: Leben Sie IHR Leben und seien Sie vorsichtig mit Vergleichen!



Balanced Life
Management

- Vergessen Sie Benchmarks mit Medien-Personen in Star-People- und Manager-Magazinen. Sie werden Ihnen nur das Gefühl geben, Sie seien hässlich oder ein Versager oder alles beide zusammen.
- Falls Sie sie dennoch lesen: Trauen Sie keinen Erfolgsstories, solange Sie nicht die ganze Geschichte kennen! Und warten Sie ein paar Jahre.
- Vergessen Sie beim Blick in Nachbars Garten niemals: Leben gibt's immer nur brutto inkl. aller Nebenkosten. Wollen Sie dann immer noch tauschen?



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 28

Schritt 11: Drehen Sie Ihren Erfolgsfilm im Kopf!



Balanced Life
Management

- Lernen Sie von Rallye-Fahrern oder Alpinski-Assen:
- Rallye-Fahrer fahren die Strecke vorab ab, schreiben ein „Gebetbuch“ und halten sich dran!
- Speed- wie Slalom-Skifahrer/innen besichtigen die Strecke und haben sie im Kopf, BEVOR sie losfahren.



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 29

Schritt 11: Drehen Sie Ihren Erfolgsfilm im Kopf!



Balanced Life
Management

- Übung für Zuhause:
- Setzen Sie sich ein machbares Ziel.
- Stellen Sie sich möglichst detailliert vor, was passiert, wenn Sie es erreichen und wie Sie sich dann fühlen.
- Überlegen Sie, was Sie tun, um dahin zu kommen.
Richtung: Ziel zum Start.
- Speichern Sie diese Überlegungen.
- Und jetzt lassen Sie den Film im Kopfkino umgekehrt (Start zum Ziel) laufen.
- Nochmal. Und nochmal.
- Und morgen nach dem Aufstehen nochmal.



Merksatz Nr. 4



Balanced Life
Management

**Be good to yourself.
Because nobody else
has the power
to make you happy!**

George Michael

Schritt 12: Geniessen Sie mit allen Sinnen!



Balanced Life
Management

- MSM statt SMS:
Nehmen Sie sich Zeit, um schöne Momente mit möglichst vielen Sinnen abzuspeichern (MSM = Multi-Sensual-Memory) und kurz vor dem Einschlafen nochmal abzurufen:

- Beispiel: Skitag

 - Fühlen: Sonne im Gesicht, Schneeprickeln, Körpergefühl beim Carven
 - Schmecken: Kalbspaillard vom Grill
 - Riechen: Klare Bergluft, Parfum des/der Liftnachbar(i)n
 - Sehen: Bergpanorama, „Video meiner tollsten Abfahrt“, Lächeln des/der Liftnachbar(i)n
 - Spüren: „Wie habe ich mich dabei gefühlt?“
 - Als Glücksmoment vor dem „Inneren Auge“ abrufen



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 32

Erste-Hilfe-Tipps zum Sofort-Einsatz



Balanced Life
Management

- Singen Sie wieder mal!
Laut und zu Ihrem Vergnügen!
Im Auto, zu Hause, im Büro.
- Schlafen Sie mit einem Lächeln ein!
Keine schwere Lektüre ans Bett. Leichte, beschwingte Geschichten, Comics, eigene MSMs.
- Starten Sie morgen bewusst in den neuen Tag!
Möglichkeiten dazu:
 - Glücks-Checkliste
 - Entspannungstechniken wie Qi-Gong oder Yoga
 - Morgengebet oder Meditation
 - Sport
- Vor Stress-Terminen: Atemübungen zum Runterkochen!



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 33

Wenn Sie mehr wissen möchten:



Balanced Life
Management



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 34

Wenn Sie mehr wissen möchten:



Balanced Life
Management

- www.balanced-life-management.ch
- www.lifeperformer.ch
- Musik für Atemübungen:
 - Mystic Diversions: Wave a Little Light auf CD Klassik Radio – Klassik Lounge, Werk 7
 - Sarah Brightman: So Many Things auf CD Sarah Brightman – Eden



© 2009 Dr. Dieter Brecheis | Bäckerrain 10 | CH-8124 Maur (ZH) | 0041 43 366 05 41 | ddb@ggaweb.ch

Seite 35

Vademecum



- ø Lebenserwartung Schweizer Frauen: ca. 84 Jahre
ø Lebenserwartung Schweizer Männer: ca. 79 Jahre
Quelle: www.bfs.admin.ch
- Abzüge für Raucherinnen: 3-5 Jahre, für Raucher: 5-7 Jahre

Was machen Sie aus dem, was noch da ist?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



- ... und viel Erfolg bei der Umsetzung

