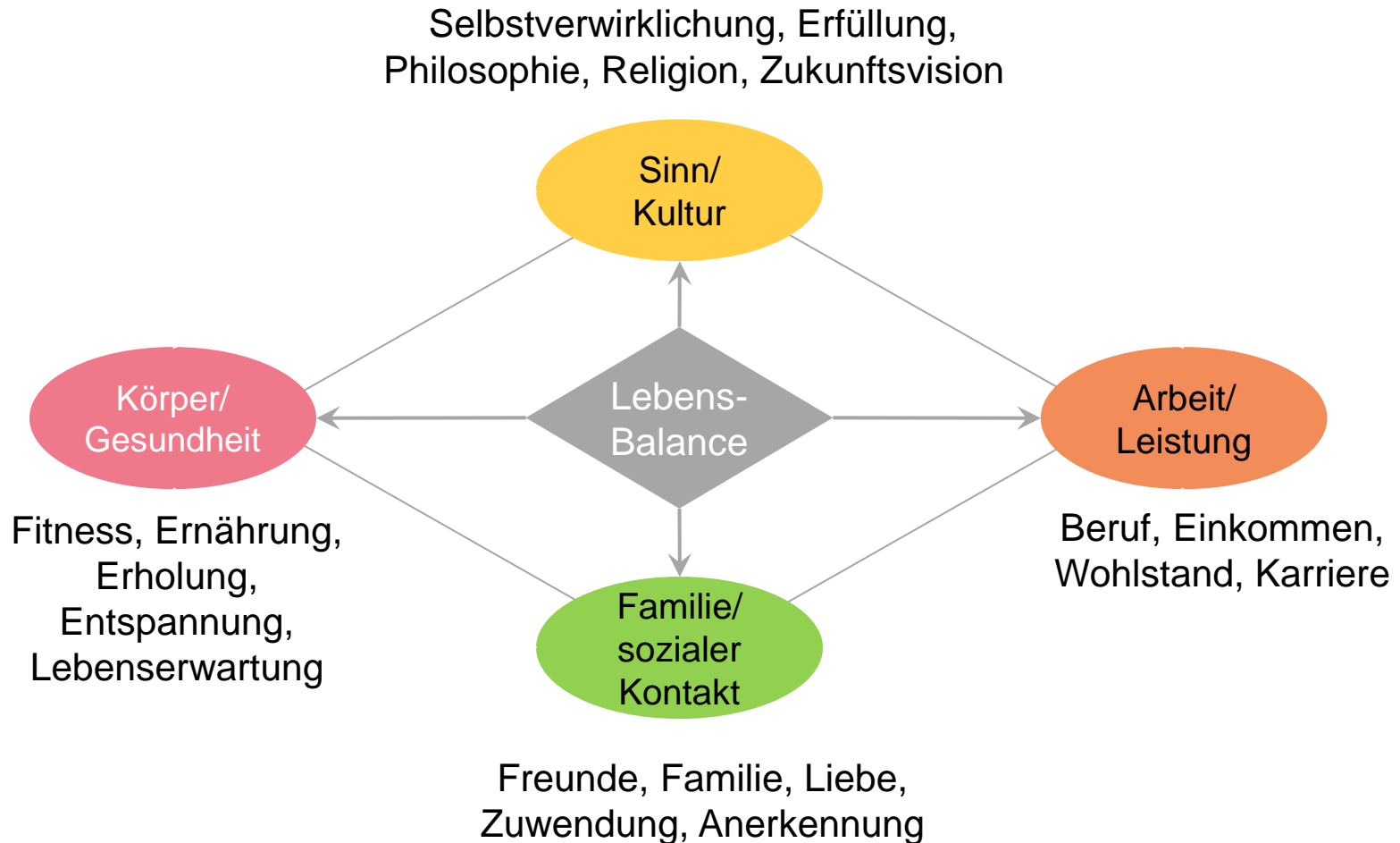




**Angewandte  
Psychologie**

# **Übung: Lebensbalance und Ressourcenstärkung**

# Das Modell der Lebensbalance



Peseschkian/Seiwert 2005

# Übung: Meine Lebensbalance

## Einzelarbeit 1

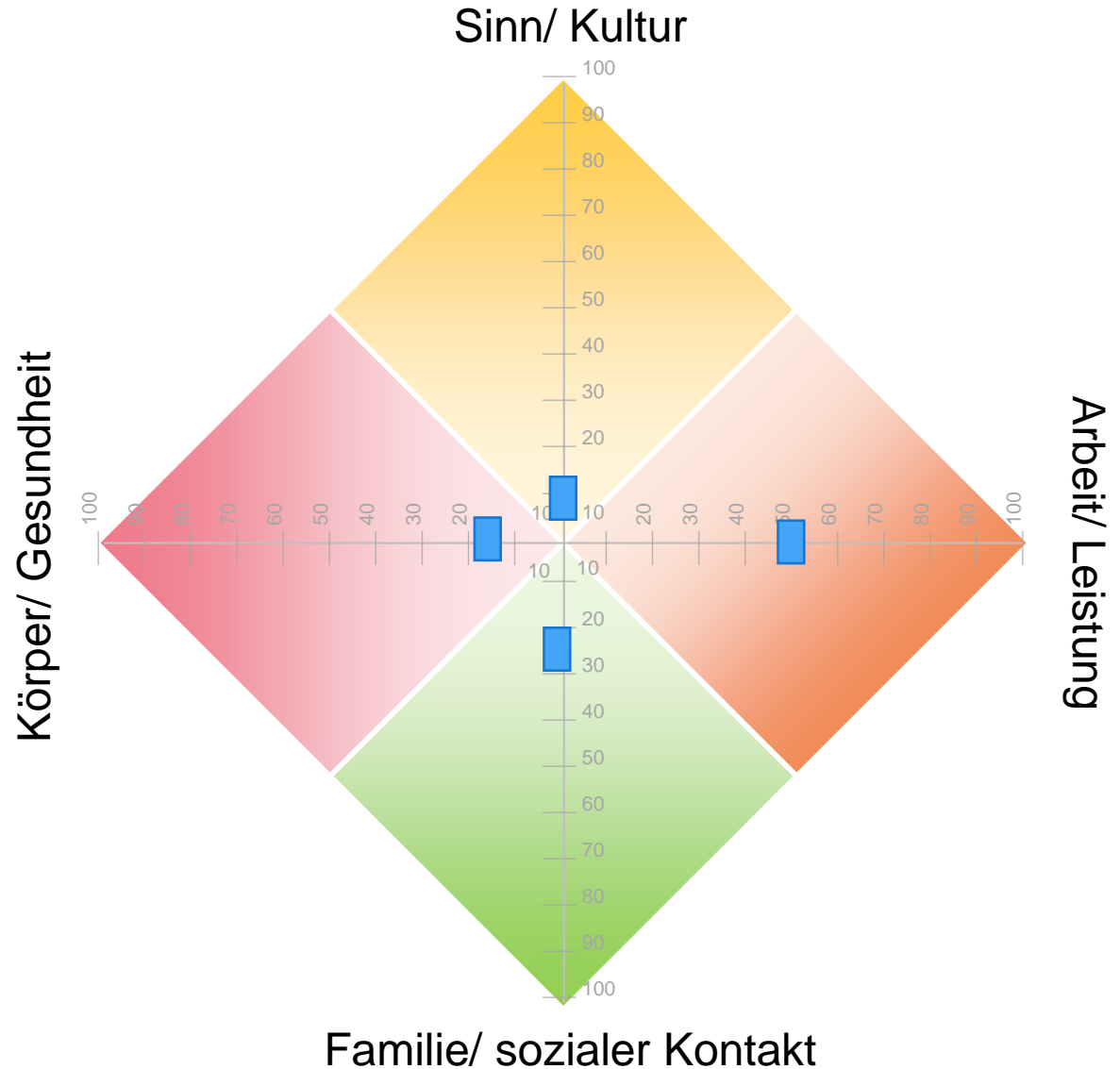
Nimm Dir Zeit und schreibe Dir zur Verfügung stehende *Ressourcen und Kraftquellen* auf einzelne Kärtchen in der jeweiligen Farbe der Ebenen der Lebensbalance.

# Übung: Meine Lebensbalance

## Einzelarbeit 2

Reflektiere für Dich:  
Wieviel Prozent Deiner  
aktiven Zeit  
(d.h. Wachzeit) widmest  
Du jeweils den vier  
Bereichen?  
Trage Deine Ergebnisse  
in das nebenstehende  
Bild ein...

- Wie wirkt diese  
Verteilung auf mich?
- Inwiefern fühlt sich das  
stimmig an?
- Gibt es etwas, das  
mich stört?  
Falls ja, was und  
warum?



# Übung: Meine Lebensbalance

## **Arbeit im Tandem (30 min, je Person 15 min)**

Austausch mit einer/m Kollegin/en:

- Wo schöpfe ich bereits voll aus meinen Ressourcen / Kraftquellen?
- Wo würde mir eine «Stärkung» gut tun?
- Welche Gefühle löst das bei mir aus?
- Was fällt dem anderen auf?
- Was wären mögliche Ideen, weitere Kraftquellen zu erschliessen?

## **Zusammenbringen der Kraftquellen, «Vernissage» und stille Verarbeitung**

Hefte Deine Karten mit den persönlichen Kraftquellen an die entsprechende Pinnwand.

Gehe umher und lass Dich von den Ideen Deiner Kollegen/innen weiter inspirieren.

Reflektiere für Dich und halte Deine Erkenntnisse schriftlich fest:

- Wo und wie werde ich mehr in meine persönliche gesunde Lebensbalance investieren?