

WORK-LIFE *INTEGRATION* ~~BALANCE~~

Dein WORKBOOK für
mehr Klarheit



Hey! Schön, dass du dabei bist.

Und herzlichen Glückwunsch, denn dies ist dein ganz bewusster erster Schritt auf dem Weg zu einem ausgeglichenen Work-Life. Die Inhalte habe ich so aufgebaut, dass du Schritt für Schritt durch den Prozess geführt wirst und dabei direkt in die Umsetzung kommst. Denn Veränderungen entstehen erst durch das Tun.

Ich freue mich sehr, dass du die Reise beginnst und ich dich dabei ein Stück begleiten darf.

Enjoy & Trust the process.

Claudia



In dem Vorgehen steckt meine Erfahrung aus über 10 Jahren in der Industrie. Dabei habe ich Methoden und Herangehensweise in den unterschiedlichsten Arten kennengelernt, selbst entwickelt, erfolgreich umgesetzt und bin damit auch mal gescheitert. So habe ich gelernt worauf es ankommt um erfolgreiche Veränderungsprozesse auf- und umzusetzen und zum neuen Standard zu machen.

Das praxisbewährte Wissen und die kleinen Kniffe habe ich damals selbst vermisst und möchte dir diese daher zur Verfügung stellen. Denn meine Vision ist es, dass Veränderungen gemeinsam entwickelt und umgesetzt werden und wir so jeden Tag unser (Arbeits-) Welt ein bisschen besser machen.

Gemeinsam. Einfach. Leichter.

Bitte teile diese pdf nirgendwo, da ich Stunden an Arbeit reingesteckt habe und es wirklich nur für Menschen gedacht ist, die selbst bereit sind an sich und den Prozessen zu arbeiten und so aktiv Verbesserungen umzusetzen. Den Link zur Webseite kannst du natürlich gerne teilen, wenn du der Meinung bist, dass es eine Bereicherung für die Person ist: <https://byclaudiaschmidt.com/>.

Danke und nun viel Spaß auf deiner persönlichen Entdeckungsreise.

Claudia

Copyright

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst diese Dokument für dich persönlich nutzen, jedoch nicht veröffentlichen, vervielfältigt oder an Dritte weitergeben. Das Urheberrecht liegt bei Claudia Schmidt | Business Coaching & Consulting | byclaudiaschmidt.com.



Wer andere führt, muss sich selbst führen können. Und dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um direkte oder indirekte Mitarbeiterführung handelt. Ich bin ein großer Verfechter davon dem **inneren Kompass** zu folgen. Dieser versteckt sich meist ziemlich gut unter den ganzen Alltagsthemen von denen wir so oft getrieben sind.

Zudem lässt sich beruflicher Erfolg nur langfristig erzielen, wenn wir auch in unser Privatleben im Einklang sind. Die Grenzen verschwimmen immer stärker, Es geht nicht mehr nur darum das Private und Beruflich in Balance zu bringen, sondern es geht heutzutage um die stimmige Verbindung beider Lebensbereiche, der **Work-Life-Integration**.

Denn: **Arbeitszeit ist Lebenszeit.**

Vorbereitung

Heute führe ich dich durch eine Übung, bei der du in drei kleinen Schritten Klarheit über deine Lebensbereiche gewinnst.

Was brauchst du hierfür?

- Das Aufgabenblatt als pdf oder als Ausdruck.
- Zettel und Stift für Notizen. Wenn du die pdf direkt beschreibst, kann es hilfreich sein, handschriftliche Notizen zu machen.
- 15 Min. absolute Ruhe

Tipp

Je nachdem wo du gerade bist, reicht es manchmal nicht sich einfach an den Schreibtisch zu setzen. Schau was gut für dich passt. Ob du ein Meetingraum für dich alleine blockst, Ohrstöpsel verwendest oder ein „Bitte nicht stören“-Schild an die Tür hängst. Manche KundInnen nutzen auch die Mittagszeit um rauszugehen und setzen sich einfach auf eine Bank.

Wenn du unterbrochen wirst, dann dauert es jedes mal wieder ein paar Minuten, bis du inhaltlich wieder an dem Punkt abtauchen kannst, an dem du gerade gestoppt wurdest. Der Tipp gilt also nicht nur für diese Übung, sondern für jede Tätigkeit.



SELBSTCHECK

Die folgende Übung ist angelehnt an das **Lebensrad** von Paul Meyer. Er entwickelte 1960 ein visuelles Tool, um Menschen bei der Zielklarheit und -erreicherung zu unterstützen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass einige Menschen sich jedoch mit dieser „Spinnensicht“ (siehe rechts) unwohl fühlen und sich entsprechend weniger auf den Inhalt konzentrieren. Daher habe ich den Selbstcheck als „Checkliste“ mit einer Balkenskala dargestellt. Ein System soll schließlich unterstützen und nicht die Aufmerksamkeit abziehen.



Zudem mag ich den Ansatz von der **Maslowschen Bedürfnishierarchie**, die besagt, dass erst die Grundbedürfnisse erfüllt sein müssen. Nicht zu 100%-häufig genügen 70%. Entscheidend ist, dass kein Lebensbereich unterrepräsentiert ist und ein Schattendasein führt. Letztlich sind Bewertungen, Empfindungen und Wünsche ganz subjektiv und individuell.

Die Checkliste ist folglich so aufgebaut, dass die ersten Kategorien die Grundbedürfnisse darstellen. Erst wenn das Fundament steht kann die nächste Ebene darauf gebaut werden.

How to

1. Erfassen

Anhand von zehn Kategorien führst du eine Selbsteinschätzung durch. **Wo stehst du gerade aktuell bei dem jeweiligen Thema?** Höre auch auf deinen „Bauch“. **Welche Zahl auf einer Skala von 0 (unzufrieden) – 10 (zufrieden) fühlt sich für dich hier aktuell richtig an?**

Vielleicht kommen dir direkt verschiedene Gedanken. Notiere diese rechts daneben. Stichpunkte genügen.

2. Erkennen

Schau dir deinen Status Quo an. Gibt es etwas was dich überrascht oder vielleicht ist es auch ernüchternd? Vermerke positive und negative Gedanken. Nun achte ganz bewusst, was mit dir in Resonanz geht. Mit welchen Bereichen bist du happy und wo soll sich etwas ändern, damit es „schön“ wird und sich gut anfühlt? Markiere dir diese Kategorien. Hier gilt: Weniger ist mehr. Wähle **1-2 Themenfelder** bewusst aus.



3. Verändern

Nun darfst du deinen Ideen freien Lauf lassen. Fokussiere dich auf deine 1-2 gewählten Themenfelder: **Wenn du in 12 Wochen diesen Selbstcheck erneut ausfüllst, welchen Wert auf der Skala möchtest du dann ankreuzen?** Notiere den Wert.

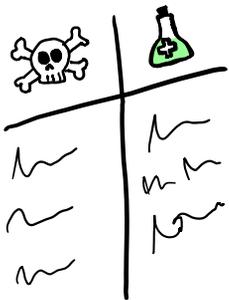
Stelle dir nun die Frage: **Was möchtest du tun, damit sich der Lebensbereich in 12 Wochen besser anfühlt?**

Tipps

Du stehst auf dem Schlauch? Dann hier zwei Ideen:



„**Brainwriting**“: Stelle dir einen Timer auf 5 Minuten und notiere so viele Ideen wie möglich. Lass alles zu was dir in den Kopf kommt. Es gibt nur eine Regel: Keine Bewertung. Einfach runterschreiben. Nach Ablauf der Zeit schaue auf deine Ideen. Da ist bestimmt die ein oder andere passende Idee aufgetaucht, die vielleicht noch etwas Feinschliff benötigt oder mit einer anderen Idee verschmelzen kann.



„**Gift-Gegengift**“: Ich liebe diese Methode aus dem Coaching. Manche kennen die Übung vielleicht auch unter dem Namen „**kreativer Kopfstand**“. Nimm dir ein Blatt und mache in der Mitte einen Strich von oben nach unten, so dass du zwei Spalten hast. Stelle dir die Frage. „Was musst du tun, damit du in diesem Lebensbereich absolut unzufrieden bist, also eine 0 auf der Skala erreichst?“ Notiere dir alle Punkte auf der linken Spalte. Danach schaust du dir das notierte Gift an und überlegst dir zu jedem Punkt das „Gegengift“. Was ist genau das Gegenteil davon? So tricksen wir unseren Kopf etwas aus. Denn wie es schlimmer werden kann, fällt uns oft leichter auszumalen ;-)

So, nun geht es los. Viel Spaß dabei und denk dran: **Vertraue auf deine ersten Gedanken und höre auf deine innere Stimme.** Unser Unterbewusstsein weiß meist schon viel mehr.



SELBSTCHECK

1. Erfassen

Los geht's. Nimm dir 5 Min. Zeit für deinen Status Quo. Gehe zügig durch die Kategorien und vertraue deinem ersten Impuls.

Skala: 0= unzufrieden | 10= zufrieden

Raum für deine Gedanken

1. Gesundheit & Fitness



2. Freizeit & Interessen



3. Familie & Freundschaft



4. Lebenspartner & Liebe



5. Geld und Wohlstand



6. Beruf & Arbeit



7. Physische Umgebung



8. Soziale Umgebung



9. Persönliches Wachstum & Lernen



10. Spiritualität





2. Erkennen

Du hast bestimmt schon in verschiedene Richtungen gedacht und überlegst welche Themen du anpacken willst. Vielleicht bist du auch ernüchtert und denkst: Hey, wie soll ich das nur alles in den Griff bekommen. Oder du bist ganz zufrieden mit dem aktuellen Status Quo.

Egal was dir alles im Kopf herumschwirrt, **lass uns nun ein Gedankenexperiment machen.**

Gestern hast du im Lotto sechs Millionen gewonnen und heute verlässt du bereits deinen Job. Natürlich gibt es zur Feier des Tages auch eine Abschiedsfeier. Und es gibt eine **Abschlussrede für dich.**

Stelle dir jetzt einen Timer auf 5 Minuten.

Danach schließe die Augen und stell dir vor du bist auf deiner Abschiedsfeier und hörst der Abschlussrede für dich zu. Versuche es dir **so genau wie möglich** auszumalen.

Hier ein paar Anregungen, für einen leichteren Einstieg in deine heutige Abschiedsfeier.

Wer hält die Rede?

Wo findet diese statt?

Was wird über dich gesagt?

Welche Anekdoten und Erfolge werden berichtet?

Wie ist die Stimmung auf der Abschiedsfeier?

Wie ist die Luft in dem Raum? Gibt es Gerüche, die du wahrnimmst?

Welche Geräusche nimmst du wahr?

Wie fühlt es sich an, diese Rede zu hören?



Notiere dir die für dich wichtigen Punkte aus dem Gedankenexperiment. *Was hat sich schön angefühlt? Was hat dich stolz gemacht? Was vielleicht auch verärgert oder traurig gestimmt? Hast du etwas vermisst? Oder hat dich etwas überrascht?*

Lasse diese Übung heute über Nacht „wirken“. Studien zeigen immer wieder die unfassbare Kraft unseres Unterbewusstseins. Denke heute vor dem Schlafengehen noch einmal an die Übung. Wenn du noch einen draufsetzen willst, dann kannst du auch deinem Unterbewusstsein ganz gezielt eine Frage stellen. z.B. Wieso hat nicht deine engste Kollegin etwas zu der Rede beigetragen oder warum hat dich genau diese Geschichte so verärgert? Die Antworten kommen nicht immer auf Knopfdruck. Manchmal kommen die „Einfälle“ ganz plötzlich zu einer überraschenden Zeit.



3. Verändern

Die Basis ist geschaffen: Du hast bereits im ersten Schritt deinen Status Quo erfasst und bist danach mit der Abschiedsrede tiefer abgetaucht. Vielleicht siehst du jetzt klarer, welche „Dinge“ für dich eine größere Bedeutung haben. Oder du hast die Bestätigung erhalten, dass es genau diese Themen sind.

Wie gerne würde ich wissen, wo du gerade stehst und welche Gedanken dir im Kopf kreisen. Wie war es für dich, dir abends im Bett noch einmal die Abschiedsrede bewusst zu machen und vielleicht sogar eine Fragestellung an das Unterbewusstsein zu „schicken“ und die Synapsen anzuzupfen?

So, nun aber weiter... Wir wollen schließlich noch was „anpacken“ ;-)

Kurzum: Du bist soweit. Du kannst dich entscheiden: **Welchen Bereichen möchtest du in deinem Leben aktuell einen stärkeren Fokus schenken?**

Schaue nun über deine Bewertung und die Notizen aus dem Selbstcheck. Mache dir auch die Erkenntnisse aus der Abschiedsrede noch einmal bewusst. Wähle dann **ein bis max. zwei Lebensbereiche** aus, bei denen du dir eine positive Veränderung wünschst. Es kann auch nur ein Lebensbereich sein, auf den du deinen kompletten Fokus setzen möchtest. Ich rate dir davon ab drei oder mehr zu wählen. Unzählige Persönlichkeiten haben es in der ein oder anderen Weise ähnlich formuliert. Ich mag den Satz vom Persönlichkeitstrainer Tony Robbins: **Where focus goes, energy flows.**

Und es heißt nicht, dass der Bereich niemals Aufmerksamkeit bekommt, sondern nur eben nicht jetzt.

Notiere dir danach den Lebensbereich und den aktuellen Skalenwert aus dem Selbstcheck. Trage danach den künftigen Wert ein, den du dir wünschst. Stelle dir hierbei die Frage: **Wo möchtest du in einem Monat stehen, so dass es sich gut anfühlt?** Hierbei geht es nicht um den perfekten, finale 10er-Skalenwert sondern um die Etappe, die dir aktuell wichtig ist.

Mache dir zudem bewusst, warum diese Veränderung für dich erstrebenswert ist. Was verändert sich hierdurch bei dir selbst? In deinem Umfeld? Privat oder beruflich?



IDEEN VERWIRKLICHEN

FOKUS 1

Lebensbereich: _____

Wo möchtest du stehen?

IST

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Warum ist diese Veränderung für dich erstrebenswert? Wie bist du, wenn du diese Veränderung erreicht hast? Was hat das für eine Auswirkung auf dich persönlich und auf dein Umfeld?

Was genau möchtest du ab morgen dafür tun, damit du deinem Wunschziel näher kommst? Überlege dir 1-2 ganz konkrete Umsetzungsschritte.



IDEEN VERWIRKLICHEN

FOKUS 2

Lebensbereich: _____

Wo möchtest du stehen?

IST

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Warum ist diese Veränderung für dich erstrebenswert? Wie bist du, wenn du diese Veränderung erreicht hast? Was hat das für eine Auswirkung auf dich persönlich und auf dein Umfeld?

Was genau möchtest du ab morgen dafür tun, damit du deinem Wunschziel näher kommst? Überlege dir 1-2 ganz konkrete Umsetzungsschritte.



CHECK OUT

Geschafft! Wunderbar. Der erste Schritt ist schon gemacht und ich freue mich, dass du dir Zeit für dich genommen und aktiv deine Lebensbereiche durchleuchtet hast. Noch ein kurzer Check, ob du an alles gedacht hast =)



Alles erledigt?

- Du hast den aktuellen Status über deine Lebensbereiche erfasst.
- Du hast dir bewusst gemacht, welche Bereiche du verändern möchtest.
- Du hast dir 1-2 Aktivitäten überlegt und konkret beschrieben, was du ab morgen machst.
- Wähle dir einen 90-Sekunden-Zeitslot aus, an dem du täglich an dein Lebensrad und deine gewünschte Veränderung denkst. Koppel es am besten an eine bestehende regelmäßige Aktivität z.B. Morgens beim ersten Schluck Kaffee => Abends funktioniert das natürlich auch gut. Wichtig ist nur, dass es immer derselbe Zeitpunkt am Tag ist.
- Du hast dir einen Termin geblockt, wann du erneut den Lebensbereichs-Check durchführst (Ich empfehle dir mind. 1x Jahr. Gerne wird es auch mit dem Jahreswechsel kombiniert.).

Schenkst du mir 3 Minuten deiner Zeit?

Denn **dein Feedback ist mein Antrieb** und macht mir es letztlich erst möglich **dich und andere bestmöglich zu unterstützen**.

Lass mich gerne wissen, was dieses Workbook bei dir ausgelöst oder verändert hat. Lob und Kritik sind beide Willkommen und Ich freue mich sehr von dir zu hören. Damit es für dich leicht ist kannst du den QR Code oder den [Link zum Blitz-Feedback](#) nutzen.



Herzlichen Dank und bis bald

Claudia