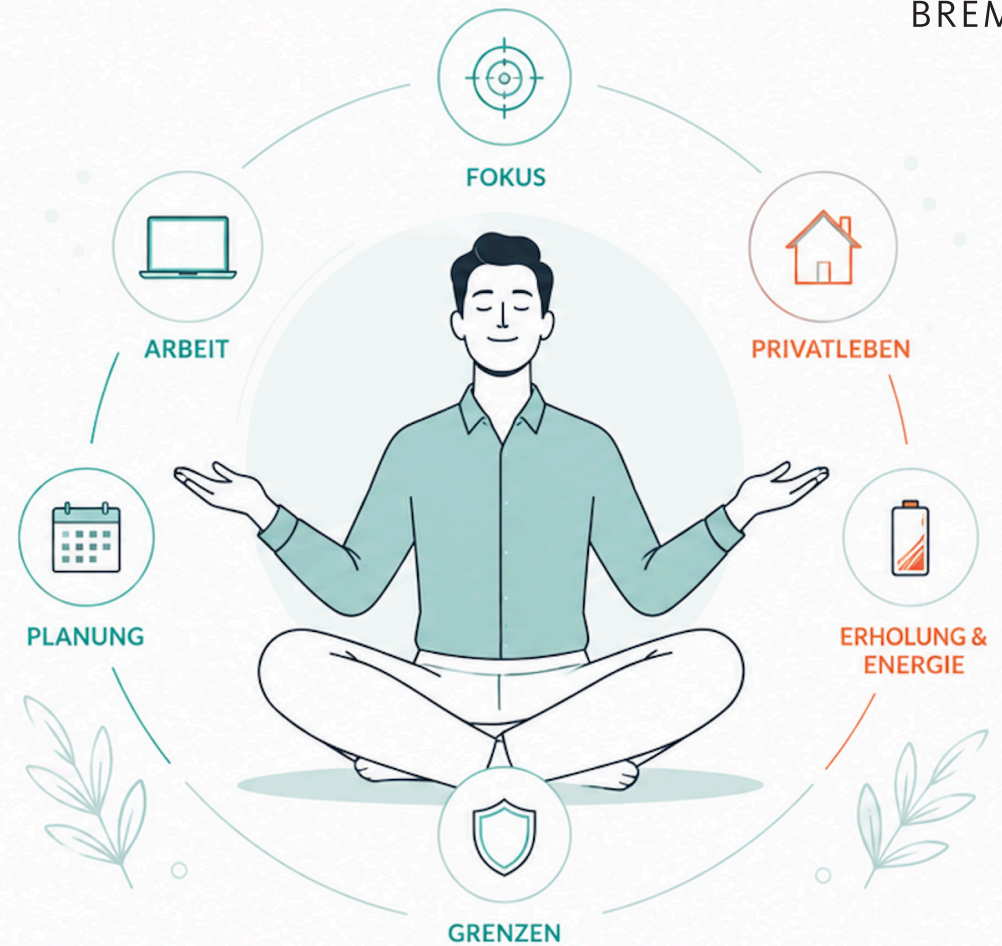


Praxis-Tools für echte **Work Life Balance**

Was Sie wirklich aus dem Gleichgewicht bringt und was sofort hilft

CB | Christian Bremer



Work Life Balance neu gedacht



Mythos



jeden Tag perfekt ausbalancieren



alles gleichzeitig schaffen



Erholung erst, wenn alles erledigt ist



Hilfreiche Sicht



Selbstführung unter
echten Bedingungen



früh merken, wenn Sie kippen



mit kleinen Werkzeugen gegensteuern

Nicht mehr alles schaffen. **Sondern wieder steuern.**



Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht?



Arbeitslast



Erreichbarkeit



Perfektionismus



Rollenbilder



fehlende Grenzen

Nicht nur zu viel Arbeit. Sondern oft die Summe aus Anforderungen, Erwartungen und innerem Druck.

Die 4 Balance-Konten



Körper

Schlaf, Bewegung, Spannung



Kopf

Fokus, Grübeln, Klarheit



Beziehungen

Nähe, Konflikte, Unterstützung



Sinn

Wirksamkeit, Werte, Freude



Frage: Welches Konto ist gerade am meisten im Minus?



Balance ist **Energie**, nicht nur Zeit

Energie-Abbuchungen

-  Unterbrechungen
-  Konflikte
-  Dauererreichbarkeit
-  Perfektionismus
-  Grübeln



Energie-Einzahlungen

-  Schlaf
-  Fokus
-  Bewegung
-  klare Gespräche
-  Erholung



Nicht jede Aufgabe kostet nur Zeit. Viele Aufgaben kosten auch **Energie**.

Grenzen setzen, ohne hart zu wirken



Ich kann das übernehmen, aber nicht bis heute.



Was hat jetzt
Priorität?



Heute bin ich
nicht mehr
erreichbar.

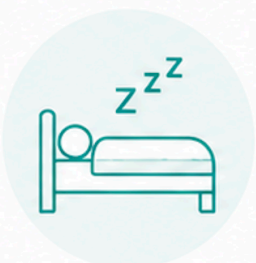


Ich kann A oder B
machen. Was ist
wichtiger?



Klare Grenzen schützen die **Qualität Ihres Ja.**

Erholung, die wirklich hilft



Körperlich

Schlaf, Pause,
Bewegung



Mental

Stille, Lesen,
Handy weg



Sozial

Gespräch, Nähe,
Humor



Aktiv

Spaziergang,
Kochen, Garten

Welche Art von Erholung brauchen Sie gerade **wirklich**?

Ihr 7-Tage-Plan



1
Meine Balance-Falle



.....
.....
.....

2
Meine Grenze



.....
.....
.....

3
Meine Mini-Routine



.....
.....
.....

4
Mein Beweis



.....
.....
.....



Klein genug, dass Sie es tun. Wirksam genug, dass es etwas verändert.

