

# Bewusst und Achtsam Ausgleichen

## Work-Life-Balance: Bedürfnisse wahrnehmen, integrieren und bewusster leben

In diesem Training verschaffen Sie sich einen Überblick über die aktuelle Gewichtung Ihrer beruflichen Aufgaben gegenüber familiären Anforderungen. Besonders wenn sie Kinder erziehen oder Angehörige pflegen, sehen sich Frauen oft hohen soziale Erwartungen in ihrer Familie gegenübergestellt. Wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten und Perspektiven, wie Sie Ihre (all)-tägliche Lebenszeit sinnvoll und strukturiert gestalten können, indem Sie achtsam mit Ihren persönlichen Bedürfnissen und Ressourcen umgehen. Zum Einstieg nehmen wir individuell die vier Lebensbereiche „Arbeit und Leistung“, „Körper und Gesundheit“, „Soziales Netz und Beziehungen“ sowie „Werte und Sinn“ unter die Lupe.

Sie setzen sich intensiv mit eigenen Interessen, Bedürfnissen und Erwartungen auseinander. Wir diskutieren mentale Blockaden und Hindernisse, mit denen wir uns oft selbst im Weg stehen. Wir machen uns Mut, selbst etwas aktiv zu verändern. Sie lernen, tragfähige und kreative Lösungen zu entwickeln und umzusetzen, die Ihnen Ihre persönliche und individuelle Balance zwischen Beruf und familiären Anforderungen ermöglichen.

Auf Wunsch von Teilnehmer/innen vorangegangener Trainings wird auch das Thema „Achtsamkeit“ integriert. Wir werden verschiedene Übungen durchführen, mit denen wir uns in unserer Balance aufrichten und stabilisieren.

Gesundheitsfördernde Übungen zur Bewegung und Entspannung sind erlebniszentrierte Bestandteile des Trainings. Dazu verlassen wir auch mal den „gewohnten Rahmen“ und gehen hinaus in die Natur.

Wir arbeiten mit verschiedenen ressourcenorientierten Coaching-Techniken wie z. B. systemischen Fragen, Aufstellungen innerer Teile, Visualisierungsmethoden, Entspannungs- und Phantasie Reisen, Ideokinese, Embodiment, NLP und Achtsamkeitsmethoden wie Meditation.

Für die Erarbeitung individueller Fragestellungen nutzen wir Kleingruppen und die Methode der kollegialen Fallberatung.

### Der Nutzen für Sie als Mitarbeiter/in:

- Sie erkennen, wie Sie Ihre (Leistungs-)Energie auf vier Lebensbereiche im Alltag verteilen.
- Sie erfahren die Auswirkungen von hinderlichen Glaubenssätzen, Blockaden und stressverschärfenden Einstellungen.
- Sie entwickeln ein wachsendes Bewusstsein für das persönliche Selbstbild und Rollenverständnis.
- Sie erwerben mentale Einstellungen zur Steigerung Ihrer Selbstfürsorge.
- Sie lernen Übungen zur Achtsamkeit im Alltag, um in Balance zu kommen.
- Sie stärken Ihre persönlichen und sozialen Ressourcen und reflektieren Ihre aktuellen Belastungen.
- Sie stellen neue Ziele unter der Integration bislang vernachlässigter Aspekte auf.
- Sie planen die Umsetzung eines gesunden Gleichgewichts zwischen eigenen Bedürfnissen, Familie und Beruf.

## Themen und Inhalte:

### Tag 1: Die Basis

- Analyse der aktuellen persönlichen Situation in den vier Lebensbereichen.
- Klärung der Soll und Haben-Konten (Energiebilanz)
- Einschätzung von Belastungen und Stressoren im Alltag? (Schwerpunkt: Innere Antreiber)

### Tag 2: Die Umsetzung

- Reflexion von persönlichen Erwartungen und Ansprüchen- Selbstverständnis als Frau/Mann
- Klärung von Rollenerwartungen des Umfelds (... und welche Spannungen entstehen daraus)?
- Empathie für sich selbst und andere zur Bewältigung schwieriger Situationen nutzen
- Übungen zur „Methode der inneren achtsamen Klärung“

Intensive Übungszeit für den Transfer in den beruflichen und persönlichen Alltag, mit verbindlichen „Hausaufgaben“, kurzen Wochenberichten, Übungen und Impulsen zur Sicherstellung der Lernziele.

### Tag 3: Die Reflexion

- Reflexion der persönlichen und gemeinsamen Lernaufgaben
- Erforschung von Wünschen, Träumen und konkreten Zielen
- Vertiefung von Achtsamkeit durch Meditation zur Schulung der inneren Beobachtung
- Förderung innerer Einstellungen für wohlwollende Akzeptanz und Gelassenheit im Arbeitsalltag
- Planung und Umsetzung einer achtsamkeitsbasierten WLB-Praxis

## Dauer:

2 Tage plus 1 Transfertag (empfohlen nach ca. 4 Wochen)

## Zielgruppe:

Max. 12, Mitarbeiterinnen, die sich mit den Themen Elternzeit oder Pflege von Angehörigen beschäftigen und dies in Einklang mit beruflichen Anforderungen bringen möchten.