

Thomas Späth  
Sylvana Grabitzki

# Leben und Arbeit in Balance

Strategien und Übungen für  
Trainer, Coaches und Berater

WEITERBILDUNG · TRAINING



**BELTZ**

Leseprobe aus: Späth, Grabitzki, Leben und Arbeit in Balance, ISBN 978-3-407-29232-2  
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29232-2>

## Die Balance-8

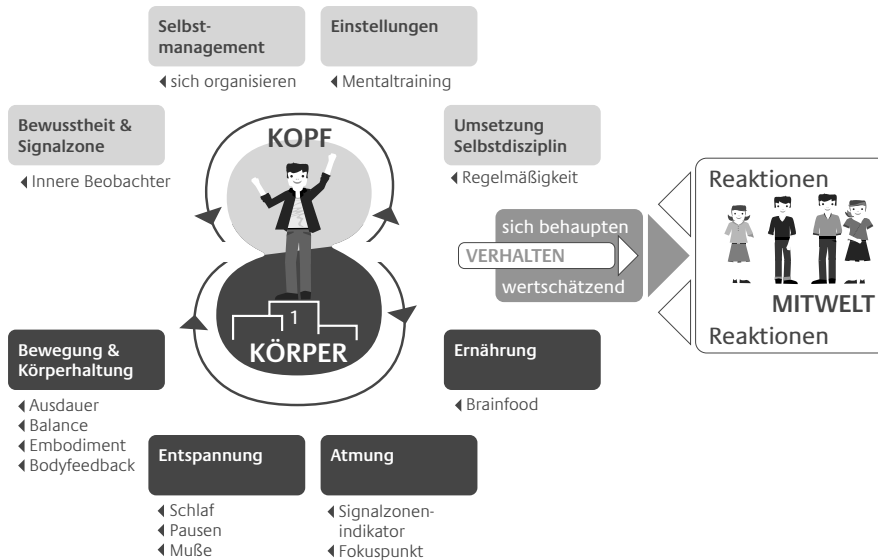
»Du kannst die Wellen nicht stoppen.  
Du kannst nur lernen, auf ihnen zu reiten.«

Laotse

### Kraft aufbauen und Energielöcher stopfen – Was ist wirklich wichtig?

Fische kann man nur fangen, wenn man ein Netz mitbringt, so ein chinesisches Sprichwort. Das Balance-8-Modell ist das Netz, die acht Ansätze sind die Maschen. Fangen wollen wir Kraft und Energie, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Schlüsselbegriffe sind: Checkliste für unseren Energiehaushalt, Vernetzung von Kopf und Körper, Bewusstheit, Selbstmanagement, Einstellungen, Umsetzung, Selbstdisziplin, Bewegung, Entspannung, Ernährung, Atmung.



Das Balance-8-Modell

Haben wir uns dem Thema »Life-Balance« mit dem Balancekompass und dem Balancemodell bisher noch aus der Vogelperspektive genähert, verringern wir jetzt die Flughöhe und werden konkreter.

Getreu dem gehirngerechten Imperativ »Erst der Überblick, dann die Details!« werden wir die Balance-8 (s. Abbildung, S.38) an dieser Stelle erst im Überblick einführen, um dann jeden der acht Balanceansätze theoretisch wie methodisch konkret zu beschreiben.

In unseren Veranstaltungen führen wir das Modell kurz und prägnant ein, um unseren Teilnehmern das (neudeutsch) »Big Picture« zu bieten und unsere Arbeitshypothesen offenzulegen. Welche der acht Ansätze vertieft werden, bestimmen dann maßgeblich die Teilnehmer selbst (Prozessorientierung).

## Wie generieren wir neue Kraft und Energie und wo verlieren wir sie?

**Die Balance-8 – Kernaussage 1** Die hier vorgestellten acht Balancestrategien sind eine Checkliste für unseren persönlichen Kraft- und Energiehaushalt. Die acht Zugänge beschreiben, wie wir Kraft und Energie gewinnen und wo wir diese verlieren können. Die acht Ansätze zielen auf Ausgleich, Stärkung und Flexibilisierung unseres mentalen, emotionalen und körperlichen Zustands. Bildlich gesprochen sind es acht Schräubchen, an denen wir drehen oder acht Felder, die wir beackern können, um Energielöcher zu stopfen und um mehr Balance und Energie zu bekommen. Auch auf die Gefahr, dass wir uns wiederholen: Wer sich in einem energievollen, ressourcenreichen Fließgleichgewicht befindet, ist gewappneter für die Herausforderungen und Widrigkeiten, vor die uns das Leben tagtäglich stellt. Wer Herausforderungen mit innerer Stärke und Flexibilität anpackt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, diese auch erfolgreich zu meistern. Wir können nur dann andere Menschen unterstützen und gute Arbeit machen, wenn wir selbst über genügend Kraft und Energie verfügen. Bildlich gesprochen können wir nur dann Geld ausgeben, wenn der Geldbeutel voll ist. Statt ständig zu versuchen, ideale äußere Bedingungen herzustellen, geht unser Fokus dahin, uns selbst zu erkennen, zu balancieren, uns körperlich und mental zu flexibilisieren und dadurch zu stabilisieren. Es ist wie beim Surfen: Wenn sich alles um uns herum bewegt, nimmt man die Wellen am besten so, wie sie kommen: Flexibi-

lität wird zum stabilsten Zustand. Oder wie bei der anfänglichen Geschichte mit dem Hochseilartisten: Wir verlieren unser Gleichgewicht ständig, daher ist es umso wichtiger, es so schnell wie möglich wiederzufinden.

**Die Balance-8 – Kernaussage 2** Die zweite Bedeutung der »8« ist die Vernetzung von Kopf (Geist) und Körper, das heißt von allen acht Ansätzen (siehe dazu die Übung »Zwei Fäuste«, S. 172 f.). Drehen wir an einem Rädchen, so hat das Auswirkungen auf das gesamte System. Ein Beispiel einer Untersuchung (aus dem Kapitel »Ernährung – Brainfood«, S. 183): Trinken Grundschüler mehr als 2,5 Liter am Tag (»Zugang Körper«), verbessert sich ihre Leistung um fast 20 Prozent (»Auswirkung Kopf«). Die gute Nachricht daran ist, dass wir an jedem beliebigen Rädchen der »8« drehen können und trotzdem eine Gesamtwirkung »ernten« dürfen. Das erleichtert vielfach den Einstieg in Veränderungen zu mehr Balance, ohne gleich ein schwieriges Kernthema konfrontieren zu müssen. Die Hirnforschung nennt diesen Effekt »Vigilanz« (= Fokus): Nimmt unser Unbewusstes einen Veränderungsimpuls in eine bestimmte Richtung wahr (und sei es lediglich eine Kleinigkeit, wie zum Beispiel: »Ab jetzt trinke ich 2,5 Liter am Tag, um etwas mehr Energie und Balance zu gewinnen«), beginnen häufig weitere innere Suchprozesse (siehe »Selbstpriming« im Kapitel »Einstellungen«, Seite 81 ff.), um die gewünschte Veränderung herbeizuführen. »Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt«, so das bekannte Laotse-Zitat.

Neben den aktuellsten Erkenntnissen aus Ernährungs- und Sportwissenschaften liegen der Balance-8 Erkenntnisse der Positiven Psychologie, der modernen Hirnforschung, der Verhaltens- und der Resilienzforschung (»Was Menschen stark macht«) sowie der Systemtheorie zugrunde. Ferner haben wir die Kernaussagen aus der traditionell chinesischen Medizin und dem Yoga-Ayurveda-System eingewoben.

Während wir Ihnen nun die acht »Strategien, Schräubchen, Felder« in Essenz vorstellen, könnten Sie sich bereits bewusst (oder unbewusst) fragen: Inwiefern bekomme ich in diesem konkreten Bereich neue Energie oder verliere ich hier meine Kraft? Die Übung »Kräftefeldanalyse Balance-8« (s. S. 44 f.) ist ein methodischer Zugang zu genau diesen Fragen.

## Die acht Balancestrategien im Schnelldurchlauf

**Mentale Balance 1: Bewusstheit & Signalzone – die Kraft des Jetzt** »Erkenne dich selbst« ist die Schlüsselkompetenz für menschliche Entwicklung und damit für Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Die trainierbare Fähigkeit zur bewussten, nichtwertenden Selbstbeobachtung (der innere Beobachter) ist für jedermann jederzeit zugänglich. Der Lohn ist Selbstbewusstheit im eigentlichen Wortsinne, das heißt Unbewusstes bewusst zu machen. Dadurch gewinnen wir die Möglichkeit, hinderliche Einstellungen und Dynamiken zu erkennen (um sie gegebenenfalls zu verändern) sowie förderliche zu fördern.

**Mentale Balance 2: Selbstmanagement – die Kraft des Wesentlichen** Die Essenz von Selbstmanagement steckt in einer einzigen Frage: Was ist mir wirklich wichtig? Als zweite Frage folgt umgekehrt, insbesondere in der heutigen Zeit mit ihren beinahe unbegrenzten Möglichkeiten: Was kann ich weglassen, um mehr Zeit für das Wesentliche zu gewinnen? Selbstmanagement ist das Steuerungselement unserer Balance. Im Kern geht es dabei um Prioritäten, Zeitplanung und Freiräume (sich organisieren) und darum, die eigene Balance zu bewahren beziehungsweise zu behaupten.

**Mentale Balance 3: Einstellungen – die Kraft der Vorstellung** Alle Einstellungen haben zunächst erst einmal eine positive Absicht, einen (verdeckten) Nutzen – auch wenn manche davon uns aus dem Gleichgewicht bringen. Erkennen wir unsere Einstellungen, schaffen wir mehr Selbstbewusstheit darüber, welche Einstellungen für unsere Balance förderlich und welche hinderlich sind und welche wir möglicherweise verändern möchten.

Die Veränderung von Einstellungen beginnt mit Bewusstheit. Der zweite Schritt ist das Erkennen des (verdeckten) Nutzens der hinderlichen Einstellung beziehungsweise deren Folgeerscheinungen und das daraus resultierende Annehmen und Akzeptieren. Im dritten Schritt geht es um das Loslassen der Fixierung auf den hinderlichen Aspekt der Einstellung im Sinne einer Einstellungserweiterung und um die Schaffung von mehr Wahlmöglichkeiten.

Wirksame Methoden zur Veränderung von Einstellungen und deren Folgeerscheinungen sind unter anderem »(Selbst-)Priming und Mentaltraining«

auf der mentalen Ebene, »Benennen« auf der emotionalen und »Bodyfeedback« auf der körperlichen Ebene.

**Mentale Balance 4: Umsetzung – die Kraft der Selbstdisziplin** »Menschen, die die Fähigkeit zur Selbstdisziplin haben, leben länger, sind gesünder und verdienen mehr«, so die Zusammenfassung mehrerer Langzeitstudien. Selbstdisziplin ist die regelmäßig aufgebrachte Aktivierungsenergie im Dienste einer gelingenden Umsetzung. Die Energie für Selbstdisziplin gewinnen wir durch emotional attraktive Ziele, durch Utilisieren von Hindernissen und durch sorgfältige Planung von Umsetzungsvorhaben. Weitere Energiespender sind – neben der konsequenten Vermeidung von Überlastungen – regelmäßige Pausen, Mußezeiten und andere »Akkulader« im Sinne der Balance-8.

Je größer die emotionale Attraktivität des Ziels, desto wahrscheinlicher gelingt die Zielerreichung (Umsetzung). Je besser wir die Grundbedürfnisse hinter den Umsetzungshindernissen erkennen, desto leichter können wir deren verdeckten Nutzen für ein gelingendes Umsetzungsvorhaben gewinnen. Wir reduzieren dadurch destruktive innere Dialoge und gewinnen daraus zusätzlich Energie für die Umsetzung.

**Körperliche Balance 1: Bewegung & Körperhaltung – die Kräfte des Körpers** Körperarbeit bedarf mentaler Aktivität als Ausgleich, Kopfarbeit bedarf körperlicher Bewegung als Ausgleich. Regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training ist eine nachhaltige und hochwirksame Ausgleichsstrategie für Kopfarbeiter, ohne negative Nebenwirkungen und (schwäbisch gedacht) enorm preiswert.

Sogenannte »Balance-Bewegungsformen«, wie zum Beispiel Qigong und Yoga, eröffnen zusätzliche Möglichkeiten als Ausgleich für Kopfarbeiter. So ist Qigong zum Beispiel ein »Triplewhopper«, um Körper, Gefühle und Verstand in einen balancierten, vitalen und kraftvollen Zustand zu bringen.

Durch Bodyfeedback-Übungen können wir – dank der engen Verschaltungen von Gehirn und Körper – auch tiefgehende und langfristige Veränderungsprozesse in Gang setzen.

**Körperliche Balance 2: Entspannung – in der Ruhe liegt die Kraft** Die (Un-)Fähigkeit zur Entspannung ist die Achillesferse unserer Leistungsgesellschaft. Entspannung schafft die Basis für innere Ruhe, für Bewusstheit, für Klarheit der Gedanken und damit für Fokus und Orientierung. Entspannt sehen wir

Herausforderungen gelassener entgegen und sind eher in der Lage, uns mental so auszurichten, dass wir angemessener handeln können. Entspannung fördert bei den meisten Menschen angenehme Gefühle wie Zufriedenheit und Einstellungen wie Zuversicht und Optimismus. Entspannung eröffnet den Zugang zu unseren unbewussten Ressourcen und damit zu Intuition und Kreativität.

Entspannung braucht Spannung – Spannung braucht Entspannung. Da wir in unseren beruflichen (und oft auch in den privaten) Kontexten in der Regel ausreichend Spannung erleben, ist der balancierende Ausgleich in der regelmäßigen und ausreichenden Praxis von Schlaf, Pausen und Entspannungsmethoden zu finden.

Entspannungsmethoden bewirken eine Harmonisierung (Balancierung) des gesamten Systems und führen zu einer Erhöhung der Belastbarkeit. Verspannungen der Muskulatur werden gelöst, bestehende psychosomatische Beschwerden werden abgebaut und das Immunsystem wird messbar gestärkt.

Muße ist die Pause im Menü des Lebens. Was wäre ein Fünfgängemenü ohne die Pausen dazwischen? Muße ist Freiraum und damit ein wichtiger Ausgleich zur Fremdsteuerung und Durchstrukturierung unseres Lebens. Dennoch will Muße – paradoxerweise – geplant sein, sonst geht sie leicht verloren. Muße als geistiger Leerlauf ist, so die Vermutung der Hirnforscher, wichtig für den Prozess der Bewusstseinsbildung und damit lebenswichtig für unsere geistige Gesundheit.

**Körperliche Balance 3: Atmung – die Kraft des Atems** Atmen ist Leben. Atmen ist das Allererste, was ein Mensch lernt. Atmen begleitet uns das ganze Leben, in schönen wie in schwierigen Momenten. Da der Unterschied zwischen schönen und schwierigen Momenten die im Körper wahrnehmbare, gefühlte Folge einer (gedanklichen) Bewertung der jeweiligen Situation ist, ist die Atmung zwangsläufig mitbetroffen. Atmung ist daher auch ein Indikator unserer momentanen Befindlichkeit. Folglich macht es Sinn, sich bewusst zu machen, wie wir in ressourcervollen Zuständen atmen, nämlich ruhig, tief und gleichmäßig. Dann können wir uns genau dieses Atemmuster zur gezielten Veränderung negativer Zustände zunutze machen. Mit gezielten Atemübungen können wir uns in positivere Zustände versetzen und so Stimmungsmanagement betreiben.

**Körperliche Balance 4: Ernährung – mehr Kraft aus Nahrung** Mit »Brainfood« bezeichnen wir die Balance-Ernährung für Kopfarbeiter. Drei Viertel der täglichen Nahrungsmenge sollten für eine gehirngerechte, balancierende und insgesamt vitalisierende Ernährung aus den Quellen Salat, Gemüse, Obst und (Nicht-Weißmehl-)Getreideprodukte kommen. Nehmen wir hinzu, dass wir aus diesen Bereichen das essen, worauf wir Lust haben (was uns schmeckt), belassen Fett und Zucker im Genussbereich (das heißt, weniger ist mehr), fokussieren bei den Fetten auf Nahrungsmittel mit hochwertigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, trinken reichlich (mehr als 2,5 Liter täglich) und ergänzen das mit hochwertigen Proteinen (je nach Lust ein leckeres Fleisch, Milchprodukte, Fisch oder Eierspeisen) haben wir das Fazit von »Brainfood«.

## Die Balancezugänge im Zusammenspiel – Wie bringe ich es rüber?

Die nachfolgende Übung zielt darauf ab, den Teilnehmern (Klienten) einen kurzen und selbsterfahrungsorientierten Überblick über die acht Ansätze zu ermöglichen.

### Übung: Kräftefeldanalyse Balance-8

**Ziel:** Bewusstmachen und Analysieren der acht Balance-Strategien in Bezug auf den persönlichen Kraft- und Energie-Haushalt. Integration und Emotionalisierung der Balance-8.

**Methode:** Selbsttest (5–10 Minuten).

**Material:** Arbeitsblatt »Kräftefeldanalyse Balance-8«.

**Kernleitfragen:** Wie sensibilisieren wir unsere Teilnehmer in Bezug auf die acht Ansätze? Wodurch gewinnen wir Kraft, wo geht diese möglicherweise verloren?

**Reflexionsleitfragen:** Welcher dieser Ansätze kostete Sie *bisher* Kraft/Energie? Woraus möchten Sie *ab jetzt* mehr Kraft/Energie schöpfen?

**Beschreibung:** Die Teilnehmer verorten sich zu jedem Ansatz auf einer Skala von –5 bis +5. Ein Aspekt der Frage richtet sich auf »bisher« und eröffnet damit möglicher-





weise eine Veränderung. Der zweite Aspekt der Frage richtet sich auf »ab jetzt« und eröffnet damit möglicherweise ein Umsetzungsziel.



**Variation:** Bei einer längeren Begleitung von Personen (zum Beispiel in einem Coachingprozess) kann der Test zu Beginn und am Schluss durchgeführt werden und als Evaluierungsmethode der erlebten Veränderung zum Einsatz kommen.

**Stolpersteine:**

- Hier gibt es keine harten Kennzahlen, an denen sich Teilnehmer orientieren können. Bei aufkommender Irritation ermuntern wir unsere Teilnehmer, die Einschätzung intuitiv, spontan vorzunehmen.

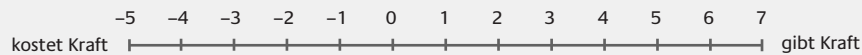
**Arbeitsblatt: Kräftefeldanalyse Balance-8**



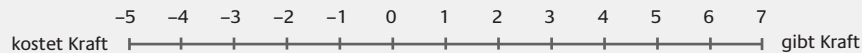
Schätzen Sie sich selbst in Bezug auf die jeweiligen Aussagen ein und kreuzen Sie dies auf der Skala an (0 = bisher, X = ab jetzt).

**Bewegung**

Ich bewege mich, wo immer möglich (zum Beispiel Treppensteigen statt Fahrstuhl nehmen, zu Fuß zum Bäcker statt mit dem Auto, Abendspaziergang statt endlos Zapp-TV und so weiter).

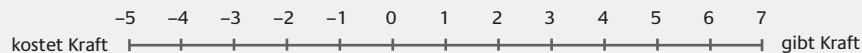


Ich bewege mich regelmäßig (das heißt mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten) im Ausdauerpulsbereich.

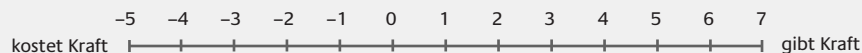


**Entspannung**

Ich mache regelmäßig kurze Pausen (je Stunde 2–5 Minuten).



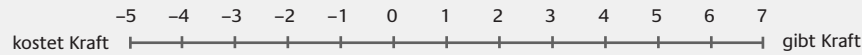
Ich schlafe ausreichend (etwa 7,5 Stunden/Nacht).



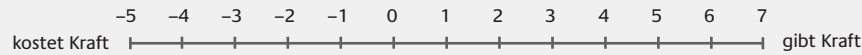


## Ernährung

Ich trinke täglich mehr als 2,5 Liter.

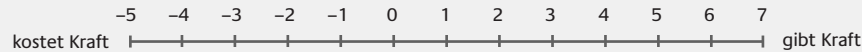


Ich esse reichlich (3/4 der Tagesmenge) Gemüse, Salat, Obst und (Nicht-Weißmehl-)Getreideprodukte.

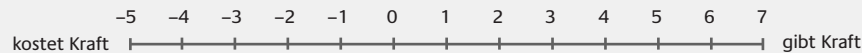


## Atmung

Ich atme so oft wie möglich bewusst tief, lang und ruhig (Tiefatmung).

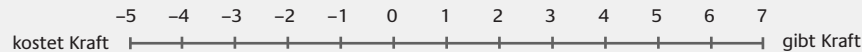


Ich atme immer wieder bewusst mit »offenem Herzen« (Herzkohärenzatmung).

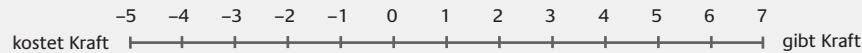


## Bewusstheit / Signalzone

Ich kenne und spüre meine Signalzone-Indikatoren.

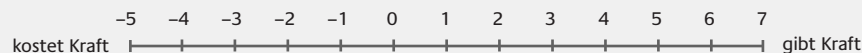


Ich halte oft inne, um mich (und andere) zu beobachten.



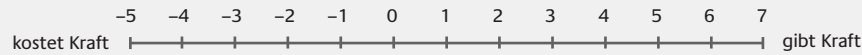
## Selbstmanagement

Ich habe meine Top-Prios (beruflich wie privat) fest im Blick und handle danach.



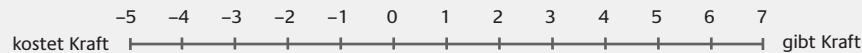


Ich grenze mich einerseits gut ab und schaffe mir Mußefreiräume, andererseits unterstütze und entlaste ich gerne auch andere.

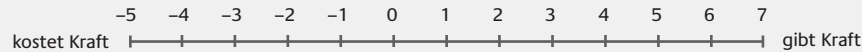


### Einstellung

Ich kenne meine Einstellungen und Werte und weiß um deren Chancen und Risiken.

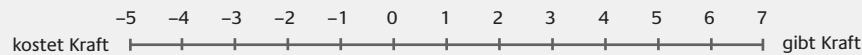


Ich nutze meine mentalen Möglichkeiten ziel- und lösungsorientiert (»Tiger Woods«).

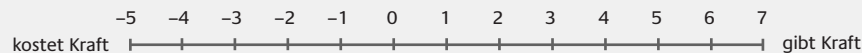


### Selbstdisziplin / Umsetzung

Ich kenne meine persönlichen »Umsetzungshilfen« und nutze diese konsequent.



Ich weiß, wie sich gelungene Umsetzung und Selbstdisziplin anfühlt, und nutze diese Zugkraft bewusst für meine (weiteren) Vorhaben.



### Übung: Geschichte zum Thema

**Ziel:** Bewusstmachen bestimmter Einstellungen und Zusammenhänge zum Thema innere Stärke. Einen weiteren, intuitiv-metaphorischen Zugang zum Thema eröffnen. Priming (im Sinne von »innere Suchprozesse auslösen«).



**Methode:** Geschichte vorlesen.



**Kernleitfragen:** Inwiefern können wir mit einer Geschichte die Teilnehmer berühren, bewegen, irritieren, inspirieren, öffnen, konfrontieren? Was ist innere Stärke? Wie gewinnen wir mehr innere Stärke?

**Reflexionsleitfragen** (optional – manchmal ist es zielführender, eine Geschichte einfach stehen zu lassen): Was kommt Ihnen jetzt gerade in den Sinn? Was löst diese Geschichte bei Ihnen (nicht) aus? Was nehmen Sie aus der Geschichte für sich (sicher nicht) mit?

**Stolpersteine:**

- Vermeiden Sie es, vor oder nach der Geschichte mögliche Interpretationen vorzugeben, damit die metaphorische Wirkung nicht verloren geht.

**Geschichte:** »Ein Bild vom Frieden« (aus dem Internet, siehe Literaturverzeichnis »Geschichten«)

»Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus. Er lud alle Maler dazu ein, den Frieden zu malen. Das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen. Alle Maler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König zwei am besten. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden. Das erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. Im See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten, und man konnte jede kleine Wolke sich im Wasser spiegeln sehen. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden.

Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Am düsteren, grauen Himmel über den Bergen jagten sich wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, Blitze zucken und auch fast schon den Donner krachen hören. An einem der Berge stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe, der tote Bäume und Geröll mit sich riss. Keiner, der dieses Bild sah, verstand, wieso es hier um Frieden gehen sollte. Doch der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort – in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort – saß der Muttervogel auf seinem Nest.

Welches Bild gewann den Preis? Der König wählte das zweite Bild und begründete das so: »Lasst euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung und heißt, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben.«