

Wohlbefinden fördern durch Life Balance – vom Tun ins Sein kommen

Text: Gabriela von Arx

Foto: zVg

«Life Balance» ist ein Seminarangebot des Kantons Basel-Stadt (Nr. 244). Wer am zweitägigen Kurs teilnimmt, bekommt theoretische und praktische Werkzeuge an die Hand, um im Alltag ausgeglichener und achtsamer zu agieren und sich seiner Verhaltensmuster bewusst zu werden und diese allenfalls zu ändern.



Seminarleiterin Gabriela von Arx

Vielleicht erinnern auch Sie sich gerne an die Kindertage zurück, wo Sie sich voller Begeisterung auf die Schaukel gestürzt oder auf Baumstämmen im Wald versucht haben, die Balance zu halten, in einem Bach von einem Stein zum andern gehüpft sind oder sich so lange im Kreis gedreht haben, bis Ihnen schwindlig wurde und Sie umgefallen sind. Viele Stunden waren Sie einfach nur da, gaben sich dem Moment, der Freude am Entdecken und den Körperwahrnehmungen hin. Die Herausforderung, das Gleichgewicht zu halten, nahmen Sie einfach spielerisch und freudvoll an.

Als Erwachsener fühlen sich die täglichen Herausforderungen, Ansprüche, Erwartungen und der daraus entstehende Druck viel komplexer an. Da macht sich oft nur noch wachsendes Unbehagen und Überforderung breit, wir fühlen uns gehetzt und gestresst. Das spielerische Balancieren, im Arbeits- und/oder im Privatleben, ist uns teilweise oder sogar grösstenteils abhandengekommen.

Wie halte ich die Life Balance?

Unser Workshop richtet sich an Menschen, die erforschen möchten, wann und in welcher Form Stress-Symptome bei sich selbst und bei anderen auftreten. Wir finden Antworten, wie es um unsere eigene Balance im Leben steht, lernen anhand eines Life-Balance-Modells, was Life Balance bedeutet und wie wir sie wiederfinden und aufrechterhalten können.

Fühlen Sie sich in Ihrer Position im Betrieb im Einklang mit Ihrem Arbeitsumfeld? Wenn nicht, wie liesse sich ein Gleichgewicht schaffen zwischen Ihren individuellen Entscheidungen, Bedürfnissen, Ihrer Selbstorganisation und den Bedingungen und Interessen der anderen? Welche Ressourcen sind erkennbar und lassen sich einsetzen, welche Entscheidungsspielräume gilt es noch zu entdecken?

Gespür für Ruhe und Stille entwickeln

Wenn Sie spüren, dass es für Sie möglich ist, eine bestehende Stressspirale oder ein bohrendes Unwohlsein, ein fühlbares Ungleichgewicht (Dysbalance) zu durchbrechen, hält unser zweitägiger Kurs eine Vielzahl theoretischer und praktischer Impulse und anwendbarer Werkzeuge bereit. Die Wahrnehmung über den Körper spielt in den Übungen eine zentrale Rolle. Sie lernen dabei, die teilweise laute Aussenwelt zu beobachten und sich immer achtsamer Ihrer eigenen Innenwelt zuzuwenden. Sie bekommen ein Gespür für die Ruhe und Stille in sich.

Schaukeln entspannt Körper und Geist

Begeben Sie sich mit viel Geduld und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber auf diese Reise, so werden Sie entdecken, dass Sie sich mit der Zeit ausgewogener, gelassener, klarer und motivierter fühlen. Der Kontakt mit sich selbst, aber auch die Kommunikation mit den anderen fühlt sich nach und nach leichter an.

Übrigens: Wussten Sie, dass Schaukeln nachweislich viele positive Effekte auf unser Wohlbefinden hat, dass es Körper und Geist entspannt, beruhigend und stimulierend wirkt? Wer weiss, vielleicht spazieren Sie bald an einem Spielplatz vorbei und die Schaukel ist gerade frei. Wie fühlt sich das an?

Die nächsten Life-Balance-Seminare finden statt am 14. Mai, 4. Juni, 20. August und am 10. September. → www.kurse-bs.ch. ●