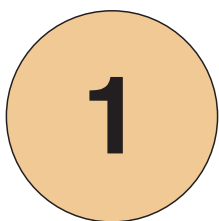




4 SCHRITTE, DIE IHRE LEBENSQUALITÄT UND IHR WELLBEING NACHHALTIG VERBESSERN



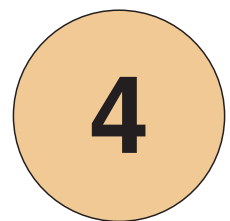
PURPOSE



FITNESS



MENTAL HEALTH



RELATIONS

**DER EFFEKTIVSTE WEG FÜR EIN AUSGEWOGENES LEBEN
IM EINKLANG MIT IHREN BEDÜRFNISSEN**

NEU DENKEN - NEU HANDELN



Nie war unser Lebensstandard höher als heute und nie zuvor hatten wir mehr Möglichkeiten, unser Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Wir haben flexible Arbeitszeiten, Kitas, Handys, Internet, Einparkhilfen, Lieferservices, Paartherapeuten... Dennoch gab es nie zuvor mehr Unzufriedenheit, mehr Rücken-, Knie und Hüftleiden, mehr Schlafstörungen und Unwohlsein, mehr Depressionen und Burnouts, mehr Scheidungen, mehr verhaltensauffällige Kinder, mehr Mobbing, mehr Einsame und Sinnsuchende.

Statt Lebensfreude, Erfüllung und Wellbeing herrscht aller Orten zunehmend Krankheit, Unsicherheit, Unzufriedenheit und Ratlosigkeit und der Wunsch nach mehr Lebensqualität erscheint den meisten Menschen trotz aller Optionen immer unerfüllbarer. Wohin also wollen wir und weiter entwickeln, wenn uns der sogenannte „Fortschritt“ zunehmend ins Abseits führt?

Um in diesen Zeiten des Leistungsdrucks und der permanenten Belastung ein wohlbehindliches Leben zu führen, braucht es neue Denk- und Verhaltensweisen, die uns trotz der veränderten Lebenswelt in Balance halten und unsere originären Bedürfnisse einbinden. Dazu gehört eine echte Sinngebung und gute menschliche Beziehungen ebenso wie körperliche und mentale Aktivitäten, die uns gut tun und unser inneres System stabilisieren.

RALF EISENBARTH WELLBEING. CONSULTING. COACHING. möchte Sie dabei unterstützen, diese wichtigen Bausteine in Ihr tägliches Leben zu integrieren und damit zu einem echten und dauerhaften Wellbeing zu gelangen.

Starten Sie jetzt Ihr Wellbeing-Programm!

1

PURPOSE



Sinnhaftigkeit gehört zu den grössten Triebfedern menschlichen Handelns, denn nur eine sinnvolle Aufgabe schafft Erfüllung und Zufriedenheit. Deshalb ist es sehr wichtig, seine Ziele und Aktivitäten immer wieder zu reflektieren und zu prüfen, ob sie wirklich zur Erfüllung der persönlichen Bedürfnisse beitragen und das Leben bereichern oder ob es eher darum geht, die Erwartungen anderer zu erfüllen und in deren Sinn zu funktionieren.

Nicht die Verfolgung fragwürdiger Ideale, die uns täglich in allen Medien vorgegaukelt werden, sollte zum Sinn unseres Lebens werden, sondern der Einklang mit unseren echten Wünschen und Ambitionen und das Glücksempfinden, das sich einstellt, wenn man dieses Ziel erreicht hat.

Erkunden Sie Ihre echten Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen und stimmen Sie Ihr Lebensmodell konsequent darauf ab.

CHECKLISTE PURPOSE*

Wofür brenne ich?

Was macht mich glücklich?

Wo fühle ich mich am lebendigsten?

Was sind meine wirklichen Bedürfnisse?

Was treibt mich am meisten an?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

2

FITNESS



Körperliche Fitness ist eine wichtige Voraussetzung für ganzheitliches Wohlbefinden, denn ein gutes Körpergefühl sorgt für mehr Selbstbewusstsein, mehr Energie, mehr Lebensfreude. Vorausgesetzt, Fitness wird nicht zu einem weiteren Stressfaktor, weil die Ziele zu hoch angesetzt sind oder nur zur Optimierung des Erscheinungsbildes und fragwürdiger Idealvorstellungen dienen. Gute Fitness besteht in einer ausgewogenen Balance aller Körperfunktionen und sollte nur zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Egal, ob Sie laufen, schwimmen, radfahren oder mit Ihrem Hund spazieren gehen, jede Art von Bewegung, die Sie ohne Leistungsdruck und falschen Ehrgeiz betreiben, ist ein positiver Baustein für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Achten Sie auf Ihre physische Verfassung und eine gute Körperfunktion und bauen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Wochenplan ein.

CHECKLISTE FITNESS*

Wie gehe ich mit meinem Körper um?

Was tue ich, um körperlich fit zu bleiben?

Welche Art von Bewegung macht mir Freude?

Wieviel Ausgleich brauche ich?

Was motiviert mich am meisten?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

3

MENTAL HEALTH



Zu einer ganzheitlich positiven Lebensqualität gehört neben einer guten körperlichen Verfassung vor allem unsere psychische Gesundheit, die durch die schnelle technische Entwicklung enorm gelitten hat.

Da der Mensch leider nur sehr bedingt in der Lage ist, die Entwicklung in gleicher Geschwindigkeit zu verarbeiten, hat dies dazu geführt, dass inzwischen ca. 40% der Bevölkerung entweder aktuell von einer psychischen Krankheit betroffen sind oder es in der Vergangenheit waren und meist keine dauerhafte Verbesserung herbeiführen konnten. Hinzu kommt die Angst, bei psychischen Problemen als Versager zu gelten und gesellschaftlich ausgegrenzt zu werden.

Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze und Ziele und schaffen Sie ein Lebensmodell, in dem Sie Erfüllung und Zufriedenheit finden.

CHECKLISTE MENTAL HEALTH*

Wie ist meine aktuelle Befindlichkeit?

Was belastet mich am meisten?

Welchen Glaubenssätzen folge ich?

Wovon sollte ich mich lösen?

Was hindert mich an einer Veränderung?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

4

RELATIONS



Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht den Kontakt mit anderen Menschen, um sich wohl zu fühlen. Doch schlechte Beziehungen, Abhängigkeiten, Konflikte und empathielose Freundschaften können auch das Gegenteil bewirken. Deshalb ist ein ausgewogenes Verhältnis von Familie, Beziehung, Freundschaften und Kontakten ein wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität, der auch Selbstreflexion und die Bereitschaft zur Veränderung der eigenen Sichtweise erfordert. Denn nur aus dem Blickwinkel des anderen kann Empathie und Verständnis entstehen und eine soziale Beziehung wachsen.

Bauen Sie ein Netzwerk aus sozialen Beziehungen, die nicht nur auf Nutzen, sondern auf Gemeinschaft und Verständnis aufbauen.

CHECKLISTE RELATIONS*

Wie sieht mein soziales Leben aus?

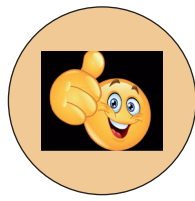
Wem fühle ich mich verbunden?

Wer beflügelt mich?

Welche Freundschaften pflege ich?

Wie gehe ich mit Alleinsein um?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.



LEBEN SIE NACH IHREN BEDÜRFNISSEN!

Unsere Lebenswelt wird immer komplexer und die gesellschaftlichen Anforderungen in jedem einzelnen Bereich scheinen höher denn je. Doch es geht nicht darum, ein perfektes Leben zu führen und die Erwartungen der anderen zu erfüllen, sondern ein erfülltes und glückliches Leben im Einklang mit seinen Bedürfnissen. Dazu braucht es immer wieder eine Überprüfung des eigenen Denkens und Handelns und die kontinuierliche Pflege der körperlichen und mentalen Ressourcen. Denn wer im Hamster-rad der Routinen läuft, wird nur allzu schnell zu einem fremdgesteuerten „Funktionierer“ und entfernt sich immer weiter von seinem persönlichen Wellbeing.

Mit den 4 Schritten in diesem Workbook haben Sie einen praktischen Leitfaden, Ihre körperliche und mentale Verfassung immer wieder zu prüfen und Ihren Bedürfnissen anzupassen und so ein selbstbestimmtes und wohlbehindliches Leben zu führen. Egal, in welcher Lebenssituation Sie sich aktuell befinden, nur durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen werden Sie auf Dauer die Lebensqualität erreichen, die Sie sich wünschen.

Starten Sie jetzt mit Ihrem Wellbeing-Programm, buchen Sie eine persönliche Coaching-Session zu Ihren individuellen Themen und nutzen Sie viele weitere Tools zur Erreichung Ihres persönlichen Wellbeing.



Business Coaching
Life Coaching
Online-Kurse
Tipps & Insights
Blogbeiträge