

Wenn es mal wieder stressig wird...

Lebe in Balance!

PQ - KÖRPER, GEIST & SEELE

AUTOR: DR. GAY VON FOURNIER

Unsere Leben funktioniert heute schneller denn je, wobei "funktionieren" den Ablauf von unterschiedlichen Tätigkeiten unseres Alltags meint. Wir reisen schneller, kommunizieren mit der Welt mobil per Handy, SMS oder Email innerhalb von Sekunden, kaufen in wenigen Minuten übers Internet ein und bekommen die Ware oft noch am selben, spätestens am nächsten Tag geliefert. Alles muss "just in time" laufen.

Passend zur ständigen Verfügbarkeit und Hektik des täglichen Daseins, versuchen auch wir unsere Zeit möglichst gut zu (ver-)planen und haben dennoch keine. Es ist häufig wie das Laufen im Hamsterrad, je schneller wir uns bewegen, umso schneller läuft das Rad... und auf der Strecke bleibt unsere Balance.

Alles im Leben hat zwei Seiten

Der wirklich erstrebenswerte Zustand in unserem Leben ist die Balance von Seele und Körper. Viel wird darüber nachgedacht und noch mehr darüber gesprochen und geschrieben. Balance ist wesentlich mehr als "nur" die so genannte "Work-Life-Balance". Balance ist das große UND: die



Erkenntnis, dass alles, worüber wir nachdenken, was uns Probleme macht oder unsere Leidenschaft weckt, ein Stock mit zwei Enden ist. Wenn wir das eine Ende aufheben, dann heben wir auch immer das andere Ende auf. Das Ziel ist es, den Stock in Balance zu halten, sonst fällt er unweigerlich wieder herunter. Eine der größten persönlichen Aufgaben des Menschen ist es daher, Balance zu finden und vor allem in Balance zu leben.

Das Leben als Geschenk betrachten

Zuerst die Balance zwischen unserer Seele und unserem Körper. Sie repräsentieren die zwei Welten, aus denen wir kommen, eine geistige und eine materielle. Beides sind wir, und daher muss beides in Einklang gebracht werden, um uns weiterzuentwickeln. Wir verstehen die Welt nur durch unsere Sinne und somit unseren Körper. Er ist nicht Mittel zum Zweck, er ist ein großes Geschenk und unsere eigene Daseinsform. Das Leben, das wir in dieser Form geschenkt bekommen haben, ist ein riesiges Geschenk. Leider nehmen wir dieses Geschenk als selbstverständlich und vergessen, jeden Tag dafür dankbar zu sein: Ohne Dankbarkeit keine Wertschätzung, ohne Wertschätzung keine Achtsamkeit, ohne Achtsamkeit keine Erkenntnis und ohne Erkenntnis keine Weiterentwicklung.

Wenn es einen allgemeinen Sinn des Lebens gibt, dann heißt dieser Sinn "Weiterentwicklung". Dabei findet Weiterentwicklung sowohl auf der körperlichen Ebene (Evolution der Biologie und Entwicklung unseres Wissens), als auch der seelischen Ebene (Evolution des Bewusstseins und Entwicklung unseres Gewissens) statt. Lebensbalance wird somit zu einer Grundeinstellung.

Die Materie folgt dem Geist

Wir brauchen keine theoretische Diskussion über Ethik, sondern die praktische Erkenntnis, dass Ökonomie und Ethik zwei Dimensionen sind, die es in Balance zu halten gilt, um dauerhaften Wohlstand zu bewirken. Heute scheint bereits derjenige der Dumme zu sein, der gemeinschaftliche

und als gut anerkannte Werte lebt. Diese treten mehr und mehr in den Hintergrund. Bei Politikern sind sie kaum noch zu finden. Aber auch in Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft sind echte Werte rar. Wenn es stimmt, dass die Materie dem Geist folgt, dann täten wir gut daran, uns wieder auf unseren ethischen und kulturellen Wohlstand zu konzentrieren. Der materielle wird dann unweigerlich folgen – die Balance wird wieder hergestellt.

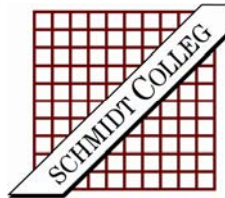
UnternehmensBalance

Ähnlich wie die persönliche LebensBalance muss ein jedes Unternehmen in Balance geführt werden. Veränderungsprozesse im Unternehmen brauchen Zeit. Zeit für Mitarbeiter, Zeit in Gesprächen, Zeit bei einer gemeinsamen Veranstaltung oder einem Workshop. Dort aufgestellte Regeln können dann im Alltag das Thema von Gesprächen über konkrete Situationen sein. Rückmeldung an die Mitarbeiter und hinterfragen hilft, die Balance auch in der Unternehmensführung zu halten. Stecken Sie dabei die verschiedenen Bereiche ab:

- Visionen vermitteln und lebendig erhalten (Sinn der Arbeit)
- Aktivitäten mit den Mitarbeitern (Spaß bei der Arbeit)
- Unternehmenskultur (Werte leben)
- Beziehung zu Lieferanten und Geschäftspartnern pflegen
- Infrastruktur und Organisation (z. B. Gesundheitsvorsorge Mitarbeiter)
- Sicherung und Entwicklung der finanziellen Situation
- Entwicklung und Umsetzung von Marketingkonzepten und Strategien
- Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter

Nobody is perfect

Ich glaube nicht, dass wir jemals perfekt sein werden, dennoch sollten wir es jeden Tag versuchen. Nur so leben wir das Leben, das wir uns vorgenommen haben, gestaltet nach eigenen Vorstellungen, Wünschen und Träumen. Wir sollten uns jeden Tag darauf konzentrieren, der Mensch zu werden, der wir gerne sein wollen. Wer außer uns selbst hält uns davon ab?



PQ - KÖRPER, GEIST & SEELE

Wenn wir nicht permanent an unserer LebensBalance arbeiten, verlieren wir sie sehr schnell wieder. Es ist wichtig, jede Woche in Balance zu gestalten. Besondere Bedeutung kommt dabei der Disziplin zu. Diese Charaktereigenschaft bewirkt, dass wir das auch wirklich tun, was wir uns vornehmen. Die größte Gefahr besteht darin, einzelne Lebensbereiche auszublenden. Kommt die eigene Freude zu kurz, fehlt bald die Energie. Je besser wir zu uns selbst sind, desto besser sind wir auch zu anderen. Menschen und Unternehmen, die dies umsetzen, schaffen so die Grundlage für Motivation, Erfolg und Leistung. «

Dr. Dr. Cay von Fournier

ist seit seinem 22. Lebensjahr Unternehmer. Zudem ist er Arzt und Trainer für Unternehmensführung. Der promovierte in Medizin und Wirtschaftswissenschaftler widmet sich ganzheitlicher Unternehmensführung und praktischem Gesundheitsmanagement.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.schmidtcolleg.de oder per Email: info@schmidtcolleg.de



Die Referentenagentur
für Ihren Erfolg

Informationen und buchbar ist
Dr. Cay von Fournier über:

Speakers Excellence Alpine GmbH
Gießereistraße 6-8
83022 Rosenheim
Telefonnummer: 00800 / 77 11 99 11
E-mail: alpine@speakers-excellence.de
www.speakers-excellence.de