

## Die Gleichgewichts-Bilanz

Ein Mensch, der sich in seiner Wahrnehmung und in seinem Verhalten im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln befindet, wird entwickelte Persönlichkeit genannt. Dieses Gleichgewicht nennt man auch Life-Balance oder Mentale (geistige, seelische, psychische) Gesundheit. Mit dem halbstündigen Life-Balance-Test kann es ermittelt werden.

### Hajos Gleichgewichts-Bilanz

Der 40jährige Hajo Helfer ist stolz auf seine Hilfsbereitschaft. Wenn man ihn bittet, dann hilft er eben. Oft bietet er auch seine Hilfe aktiv an, wenn er sieht, dass er gebraucht wird. Er kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen und empfindet Mitleid, wenn seine Mitmenschen leiden. Er weiß, dass sein Verhalten in hohem Maße gesellschaftliche Anerkennung genießt. „Wie schön könnte die Welt sein, wenn sich alle Menschen so vorbildlich verhielten wie ich“, denkt Hajo. Er hat in seinem Leben noch nie „nein“ gesagt. Er kann das einfach nicht. „Du musst mir jetzt helfen“ löst bei Hajo immer das Helferprogramm aus. Deshalb wird er auch oft ausgenutzt. Es gibt aber auch im Leben von Hajo Situationen, in denen nein sagen das bessere Verhalten wäre.

Hat Hajo sein Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln gefunden? Der Test zeigt ihm, dass er im Element ‚Handeln‘ noch ein gutes Entwicklungspotenzial aufweist und sein Profil noch nicht ausgeglichen ist (siehe Abbildung 1).



## Heikes Gleichgewichts-Bilanz

Schauen wir einen Kommentar von Heike Helfer zu dieser Thematik an: „Ich habe gelernt "nein" zu sagen und die Grenzen des Machbaren für mich zu erkennen. War ein hartes Stück Arbeit, aber es hat sich gelohnt. Als Burnout-Erfahrene weiß ich sehr gut, wie wichtig es für mich war, diesen Entwicklungsschritt zu machen und in Freiheit zu entscheiden, wo ich auch mal Grenzen setze. Das Schöne daran: Ich habe mehr Kraft und Lebensfreude und sag auch häufig "ja" - dann aber aus ganzem Herzen“. Ihre Gleichgewichts-Bilanz zeigt das Profil einer entwickelten Persönlichkeit (siehe Abbildung 2).



## Das Gleichgewicht finden

Die Geschichte und der Kommentar zeigen zwei Menschen mit gleichem Persönlichkeitstyp ‚Helfer‘ in unterschiedlichen Entwicklungsstufen. Heike Helfer hat ihr Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln als Ergebnis ihres persönlichen Reife- und Entwicklungsprozesses gefunden, während Hajo Helfer noch ein gutes Entwicklungspotenzial aufweist. Ob er es nutzt, liegt ganz allein bei ihm.

Der Life-Balance-Test ist dabei für ihn eine wirkungsvolle Orientierungshilfe. Der vollständige Ablauf für alle Persönlichkeitstypen ist in der Publikation ‚Die Life-Balance finden‘ dokumentiert. Es ist der Weg hin zur entwickelten Persönlichkeit je Persönlichkeitstyp.