

Die Life-Balance finden

Tief in jedem Menschen schlummert die Sehnsucht, die Life-Balance und damit auch das inneres Gleichgewicht in seinem Leben zu finden. Entwickelte Menschen haben dieses Gleichgewicht gefunden und werden auch mental (geistig, psychisch) gesund genannt.

Definition von Life-Balance

In diesem Sinne ist die Life-Balance das Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln in der Wahrnehmung und im Verhalten eines Menschen. Die Mitmenschen können das Verhalten eines Menschen beobachten und analysieren. Sie können es dabei auch bewerten und beurteilen, wie wir das ja auch selber bei unseren Mitmenschen ständig tun. Wir haben ein Fremdbild von unseren Mitmenschen. Das entwickelt sich ganz automatisch, egal ob wir das wollen oder nicht.

Wie aber findet sich ein Mensch selbst, ohne einem Wunschbild oder einer Illusion über sich selbst aufzusitzen? Dazu haben wir einen Life-Balance-Testⁱ entwickelt, der dem Teilnehmer jenseits der Illusion widerspiegelt, wer er wirklich ist und wie weit er in seinem Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln bereits fortgeschritten ist. Diesen Life-Balance-Test finden Sie auf unserer Website www.pbi-institut.org. Er ist kostenlos, diskret und hält die Regeln des Datenschutzes ein.

Der Life-Balance-Test

1

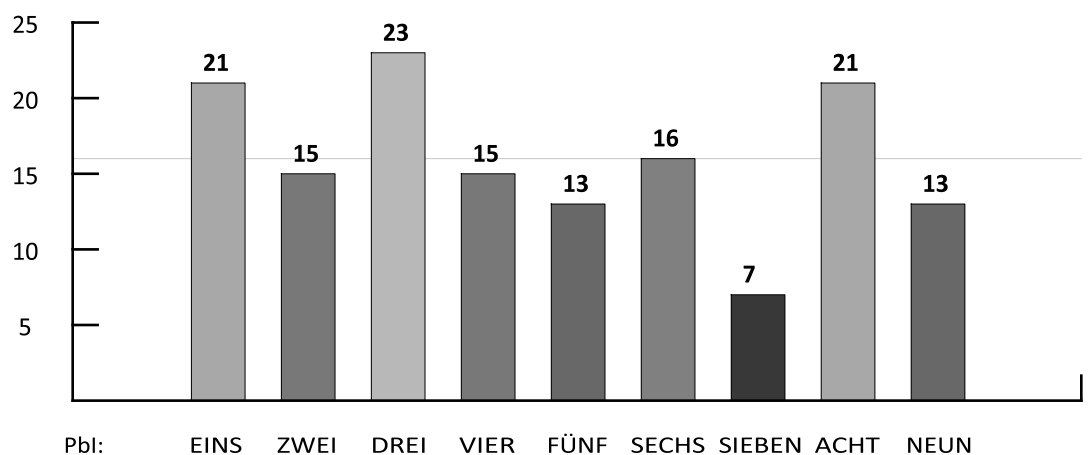


Abbildung 1.1.: Bestimmung des Persönlichkeitstyps: Typ DREI, der Erfolgsmensch

Mit dem Life-Balance-Test bestimmen Sie zunächst Ihren Persönlichkeitstyp. Dieser hat für jeden Menschen eine ganz besondere Bedeutung. Das Verhalten dieses Typs hat er in frühester Kindheit zumeist unbewusst gelernt und angewendet und in dieses Verhalten fällt er unter Stress immer wieder zurück, ohne dass er sich dieser Tatsache bewusst ist. Ihren Persönlichkeitstyp können Sie aus der Auswertung erkennen, die Ihnen unmittelbar nach Testende zugestellt wird (siehe Abbildung 1.1.).

Weiter wird auch eine Gleichgewichts-Bilanz erstellt, die Ihnen Ihren ganz persönlichen Standort im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln darstellt (siehe Abbildung 1.2.).

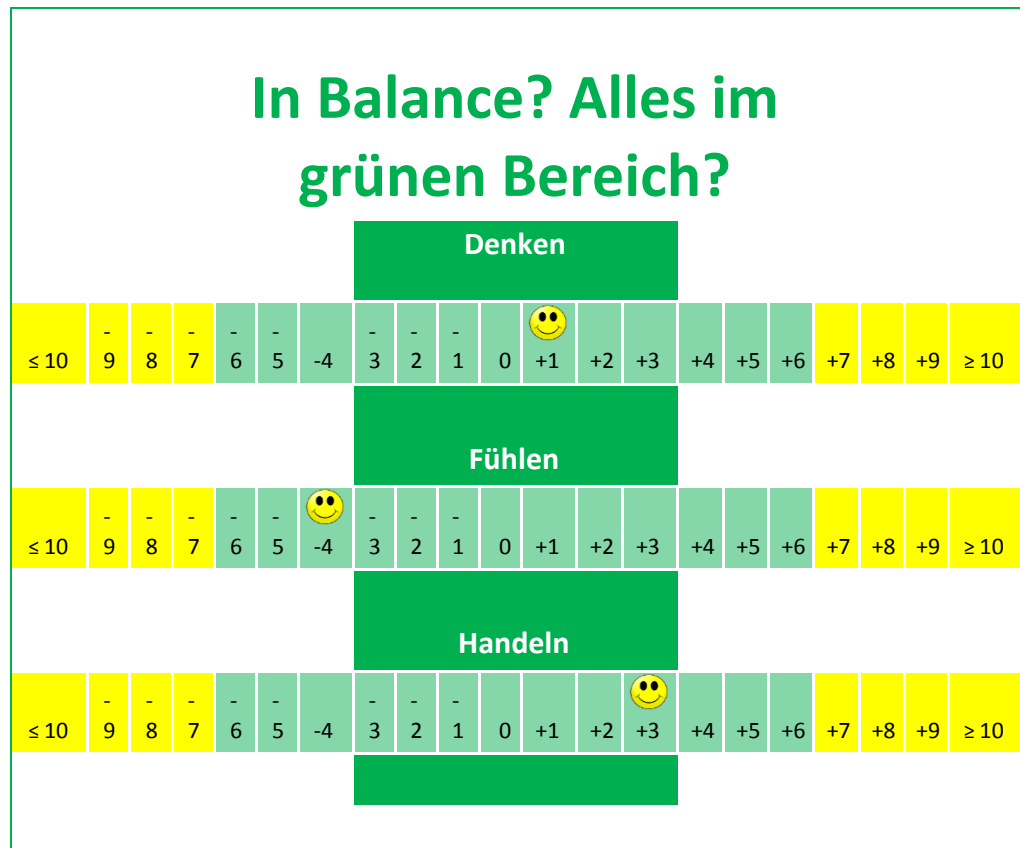


Abbildung 1.2.: Gleichgewichts-Bilanz zu 1.1.: Profil einer entwickelten Persönlichkeit

Aus der Gleichgewichts-Bilanz können Sie auch entnehmen, ob und welches Entwicklungspotenzial Sie haben. Wie Sie dieses aktivieren können ist in einer kleinen Broschüreⁱⁱ beschrieben. Dort finden Sie auch Ihren ganz persönlichen Entwicklungsweg hin zur Life-Balance.

Der Life-Balance-Test wirkt dabei wie ein Navigationssystem. Sie können ihn periodisch wiederholen und sich so Klarheit über den aktuellen Standort sowie Ihre Fortschritte verschaffen. Der Test ist für jeden Menschen zugänglich und für jeden geeignet.

Wer seine Life-Balance gefunden hat, muss sich über seine Work-Life-Balance keine Gedanken mehr machen. Die hat er damit quasi als Gratifikation auch gefunden.

© Dr. Wolfgang Hinz, Pbl Institut

ⁱ Den Life-Balance-Test finden Sie auf www.pbi-institut.org unter ‚Pbl-Test‘.

ⁱⁱ Auf www.pbi-institut.org in der Rubrik Publikationen, ‚Die entwickelte Persönlichkeit‘.