

# Lebensrad / Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen/..

9 / September 09

## Inspiration zu Gesundheit/eigenem Rhythmus

Mit dem eigenen Rhythmus finden, leben wir gesund und haben das Gefühl, dass sich etwas bewegt. Wir sind dann ganz bei uns und zugleich Bestandteil eines grösseren Ganzen (Zyklus). Wenn die Energie frei fliesst, entwickeln wir die Fähigkeit, das Richtige zur rechten Zeit und im richtigen Mass zu tun.

### Wie schaffe ich es im eigenen Rhythmus zu bleiben:

**Rhythmuswechsel:** versuchen Sie im Leben einen gesunden Wechsel zwischen schnell und langsam, zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen. Dies kann z.B. eine kurze Entspannungsübung am Morgen sein, mind. eine Stunde Mittagspause und einen Spaziergang am Abend.

**Ferien:** Ferien ist die beste Möglichkeit den Rhythmuswechsel für einen längeren Zeitraum bewusst herbeizuführen. Ferien ist die Zeit, in der wir alles in unserem Leben neu und anders sortieren können.

**Ausgleich schaffen:** Körper und Geist brauchen Abwechslung, sonst wird das Leben eintönig. Schaffen Sie einen Ausgleich, indem Sie etwas anderes tun, als Sie sonst die meiste Zeit tun.

**Kontakte:** Vor allem ist der Kontakt zu Freunden und Familie sehr wichtig um in „Takt“ zu bleiben. Jeder hat seinen eigenen Rhythmus. Wenn wir mal aus dem Takt gefallen sind, dann können wir uns an Anderen orientieren (um unseren eigenen Takt wieder zu finden).

**Körperliche Bewegung:** Jede Form der Bewegung schult unser Rhythmusempfinden. Wer sich viel bewegt, erlangt automatisch einen gesunden Rhythmus, der mit dem wirklichen Leben einher geht.

**Musik:** Musik ist immer mit Rhythmus verbunden. Musik kann uns helfen den richtigen Rhythmus zu finden.

**Sich nicht verbiegen:** Überlegen Sie sich gut bei allen Dingen, „die Sie für andere tun“, ob Sie sich dabei nicht verbiegen. Wer dauerhaft Kompromisse macht, oder immer wieder den Kopf einzieht, um nicht anzuecken oder es allen recht zu machen, der verbiegt sich auf Dauer.

**Maximaldenken beenden:** Wer immer nur der Beste, der Schönste, der Reichste, der Schnellste sein will, der kann irgendwann einmal kräftig aus dem Takt kommen. Nämlich dann, wenn nicht alles so läuft, wie vorgestellt.

**Auf den Bauch hören:** Hören Sie auf Ihren Bauch! Wir wissen, was falsch läuft in unserem Leben. Es gilt diese Warnhinweise auch zu beachten und sie nicht zu ignorieren.

**Rückblick:** Machen Sie einmal im Jahr eine Bestandesaufnahme (Inventur des eigenen Lebens mit Lebensrad von visionleben). So können Sie feststellen, wo etwas fehlt, das in ein erfülltes Leben gehört und wo zuviel von irgendetwas ist und als Ballast Ihren Lebensrhythmus stört.

(Textausschnitte aus [www.dasbessereleben.de](http://www.dasbessereleben.de))