

## Work-Life-Balance (2/2)

# Den persönlichen Weg finden und innere Ruhe herstellen

Abschalten, loslassen und neue Kräfte tanken. Oder agieren statt reagieren. Viele Wege führen nach Rom, und so ist es auch mit der inneren Ruhe. Der Weg ist das Ziel. Dieser Fachbeitrag zeigt verschiedene Möglichkeiten auf. Und möchte zum Tun motivieren.

*Caroline Bernardi*

Ein wichtiger Bestandteil, um seine innere Ruhe herzustellen, ist die Work-Life-Balance. Work-Life-Balance beginnt bei jedem persönlich. Der Begriff Work-Life-Balance ist irreführend. Er trennt Work von Life und doch vermittelt er sehr schön das Bild einer Waage. Auf der einen Seite liegen die persönlichen Bedürfnisse und die Zeit, die jeder Mensch neben seiner beruflichen Tätigkeit zur Verfügung hat. Die andere Seite der Waage wird gefüllt mit der Arbeitszeit. Ein erster Schritt zu einer erfüllten und befriedigenden Work-Life-Balance ist die Zeit, die der Mensch sich für die wirklich wichtigen Dinge in seinem Leben nimmt. Persönliche Weiterbildungen zum Beispiel durch Coaching, Seminare, Bücher, Meditationen und Persönlichkeitsanalysen unterstützen ihn dabei, diese grossen Steine in seinem Leben zu erkennen.

## Entspannungsübungen

Weitere Möglichkeiten, um abzuschalten, loslassen, neue Kräfte und Motivation tanken zu können, sind Entspannungsübungen und Meditationen. Sie sind ein Weg, um seine

innere Balance zu finden. Ein Einstieg in die Welt der Ruhe und Entspannung mittels Meditation ist eine tiefe und bewusste

Bauchatmung. Eine fortgeschrittenere Übung ist zum Beispiel die Herzmeditation. Aus energetischer Sichtweise ist das Herz-

## Tipps zum Finden der inneren Ruhe

1. Dankbarkeit für das, was man hat und ist.
2. Jeden in seinem Sein lassen und auch mal etwas sein lassen können.
3. Jedem seinen Raum lassen und sich seinen Raum nehmen.
4. Geduld und Verständnis für sich und andere Menschen.
5. Seine eigene Persönlichkeit wertschätzen.
6. Vertrauen in die eigene Persönlichkeit und die persönliche und berufliche Zukunft.
7. Jeden Tag etwas tun, was einem Freude bereitet.
8. Freude an dem, was man tut und an seinen persönlichen Erfolgen.
9. Unangenehmes möglichst rasch erledigen.
10. Sich auf Dinge und Personen konzentrieren, die einen motivieren und gut tun.
11. Mindestens einmal täglich Zeit zur Entspannung einplanen (wobei nicht die Dauer, sondern die Qualität der Entspannung entscheidend ist).
12. Ruhige Stunden resp. Freiraum für Visionen und neue Ideen fix in die Wochenplanung einplanen.
13. Seine Visionen, Ziele und den Weg dorthin schriftlich festlegen.
14. Konzentration seiner Kräfte auf persönliche und berufliche Visionen und Ziele.
15. Glaube an die Realisierbarkeit seiner persönlichen als auch beruflichen Pläne und Ziele.
16. Beharrlichkeit auf dem zuweilen langen Weg zu seinen Zielen.
17. Flexibilität statt Engstirnigkeit.

chakra (Herz-Energiezentrum), das sich Mitte Brust befindet, der Wohnsitz der inneren Ruhe. Dieser Punkt bildet die persönliche Mitte jedes Menschen und ist somit ein Zentrierungsanker. Wer ganz in seiner Mitte ruht, kann äusseres Treiben, Menschen und Dinge nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen.

## Sicht- und Handlungsweise

Ein weiterer Weg, um seine innere Ruhe zu finden, ist eine ganzheitliche Sichtweise und Handlungsweise. Diese können anhand der fünf Elemente Äther, Luft, Inneres Feuer, Wasser und Erde dargestellt werden (siehe Grafik).

## Energetische Methoden

Was Urvölker wissen, ist auch für den westlichen Menschen hilfreich. Ein Grundsatz lautet: Möchte jemand weiterkommen, dann benötigt er Energie. Auch die chinesische Medizin geht davon aus, dass Krankheiten aufgrund einer Energie-Disbalance im Körper entstehen. Energetische Methoden helfen, die Energie zum Fließen zu bringen und Kraft für die bevorstehenden Schritte freizusetzen. Ausserdem werden Blockaden gelöst, die einem daran hindern, entspannter und gelöster durch sein Leben zu gehen.

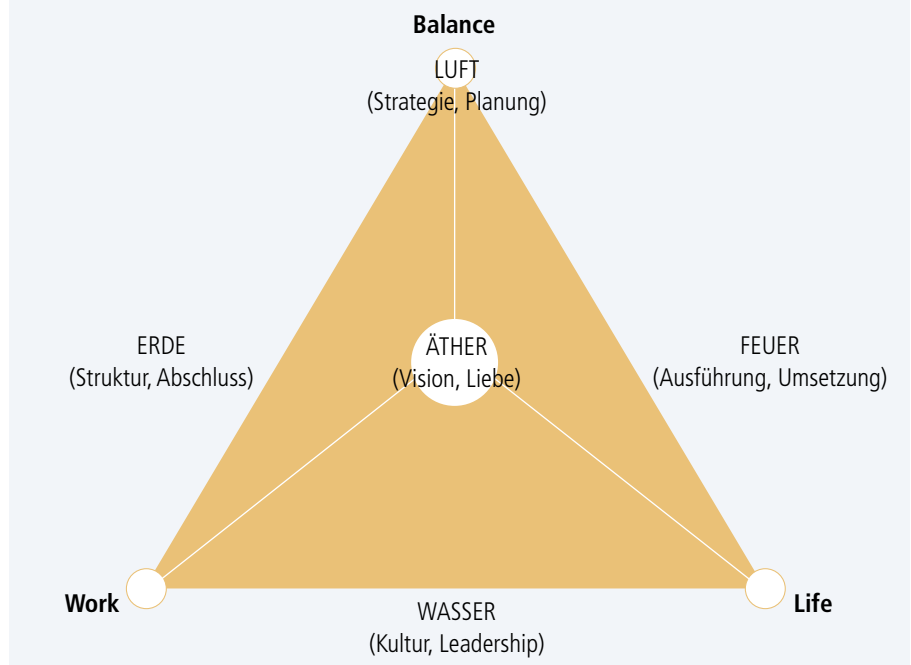
Energetisches Arbeiten umfasst zum Beispiel das Kraftgeben über die Hände. Dabei legt der Coach/Therapeut zur richtigen Zeit an der passenden Körperstelle des Klienten seine Hände auf. Der Kunde nimmt die Energie, die über die Hände des Coachs/Thera-

---

Bewährte Möglichkeiten zum Abschalten, Loslassen und Tanken neuer Kräfte und Motivation sind Entspannungsübungen und Meditationen.

---

## Modell der Work-Life-Balance



## Anleitung zur Herzmeditation

1. Nehmen Sie eine angenehme Position im Sitzen oder Liegen ein. Schalten Sie alle Störquellen wie zum Beispiel Handy, Telefon, Radio usw. aus, so dass Sie ungestört sind.
2. Schliessen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief durch Ihre Nase ein und aus. Legen Sie beide Hände auf Ihren Bauchnabel. Nehmen Sie wahr, wie sich beim Einatmen Ihre Bauchdecke hebt und beim Ausatmen senkt. Folgen Sie gedanklich nur Ihrem Atemfluss. Falls andere Gedanken aufkommen, lassen Sie sie wie Wolken an Ihnen vorbeiziehen. Die Gedanken kommen und gehen. Lassen Sie sie los.
3. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen beim Einatmen mit jedem Atemzug neue Kraft und Motivation auf und beim Ausatmen lassen Sie alles Alte, Schwere und Belastende los. Lassen Sie auch Ihren Alltag mit jedem Ausatmen hinter sich. Mit jedem Loslassen werden Sie ruhiger und entspannter. Sie fallen in einen immer tieferen Entspannungszustand.
4. Richten Sie nach einer Weile Ihren gesamten Fokus auf Ihre persönliche Mitte, den Bereich Mitte Brust (Herzchakra). Stellen Sie sich dort ein Tor vor. Überprüfen Sie, ob es geschlossen oder bereits geöffnet ist. Öffnen Sie das Tor so weit wie möglich. Wenn es Ihnen unangenehm ist, können Sie es immer wieder leicht schliessen. Stellen Sie sich vor, es wachsen Pflanzen und Blumen aus dem Regenwald heraus. Vielleicht hören oder sehen Sie auch Tiere in der Umgebung. Treten Sie gedanklich in diese Landschaft ein und nehmen Sie die Ruhe und Harmonie dieser Landschaft und der Tierwelt bewusst wahr.
5. Verweilen Sie einen Moment in der Stille Ihrer persönlichen Mitte. Geniessen Sie diesen Moment und nehmen Sie ihn bewusst wahr.
6. Lassen Sie die Ruhe und Harmonie aus Ihrer persönlichen Mitte in Ihren gesamten physischen Körper strömen. Wenn Sie wollen, können Sie dieser Kraft auch eine Farbe geben. Sie stellen sich dann vor, wie Sie Ihren gesamten Körper mit dieser Farbe innerlich ausmalen. Sie nähren jede Zelle, jeden Muskel, jeden Teil Ihres physischen Körpers mit dieser Kraft.
7. Bilden Sie anschliessend gedanklich eine Kugel um Ihren physischen Körper herum. Vielleicht können Sie sie sich auch vor Ihrem inneren Auge vorstellen. Füllen Sie auch die Kugel komplett mit der gewählten Farbe aus.
8. Die Kugel ist Ihre Aura, Ihr Charisma, Ihr persönlicher Raum. Falls Sie sich ihn grösser wünschen, dann dehnen Sie die Kugel auf die Grösse aus, die für Sie stimmig ist. Verweilen Sie einen Moment in dieser Weite.
9. Nach einer Weile treten Sie wieder durch das Tor Mitte Brust zurück in Ihren physischen Körper. Nehmen Sie beide Hände vor die Brust und halten Sie die Eindrücke und die angenehme Stimmung fest.
10. Schliessen Sie die Meditation, indem Sie sich wieder auf Ihr Herzchakra Mitte Brust konzentrieren. Nehmen Sie noch ein paar tiefe, bewusste Atemzüge und öffnen Sie anschliessend Ihre Augen.

peuten in seinen Körper fliesst, als Wärme und sehr angenehm wahr. Vor allem die Geschäftsmänner geniessen diese Art von Behandlung.

Anmerkung: Hände stehen symbolisch für Handlung. Durch das Händeauflegen können Blockaden gelöst werden. Ausserdem wird Kraft für die bevorstehenden Schritte übertragen. Eine energetische Behandlung bei einer erfahrenen Fachperson lohnt sich, wann immer der Mensch ein inneres Bedürfnis nach Ruhe und Erholung hat oder er sich etwas Gutes gönnen möchte.

---

Jeder Mensch soll seinen persönlichen ►  
Weg finden, um seine innere Ruhe  
herzustellen und zu bewahren.

---



## Tipps: Innere Ruhe anhand der fünf Elemente herstellen

### Äther

Ruhige Stunden einplanen, Visionen spinnen, meditieren.

### Luft

Atemübungen machen, frische Luft tanken, in die Berge gehen.

### Feuer

Etwas in Bewegung setzen, handeln, neue Vorgehens- und Handlungsweisen, auf seine Herzenswünsche hören und danach handeln.

### Wasser

Viel Wasser oder Tee trinken, seine Gefühle ernst nehmen, auf seine Bedürfnisse achten.

### Erde

Regelmässige Bewegung in der freien Natur (ideal wäre einmal täglich mindestens 20 Minuten), gesunde Ernährung, Umsetzung seiner Visionen und Ziele, Projekte abschliessen und Erfolge feiern.

## Ein Wort zum Schluss

Jeder Mensch soll seinen persönlichen Weg finden, um seine innere Ruhe herzustellen und zu bewahren. Neue Sicht und Handlungsweisen und auch den Mut, andere Wege auszuprobieren, sind der erste Schritt auf dem Weg zu seinen Zielen und zum Erfolg. Es gilt das Motto: Wenn es nichts nützt, dann schadet es sicher nicht. Und: Probieren geht über Studieren. ■

## Literatur



Die CD «Business-Meditation – Meditationen für den alltäglichen Gebrauch» umfasst eine geführte Herzmeditation und weitere Meditationen. Die Meditationen sind in Mundart gesprochen und werden von Naturklängen aus Costa Rica unterstrichen. Sie tragen einen wichtigen Beitrag zur Tiefenentspannung. Sie sind ein Beitrag an die persönliche Work-Life-Balance. Hörproben und Bestellung unter: [www.bernardi.li/shop.html](http://www.bernardi.li/shop.html).

## Porträt



Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an Fachhochschulen der Schweiz. Autorin von zahlreichen Publikationen. Caroline entwickelte eine innovative und ganzheitliche Persönlichkeits- und Potenzialanalyse, das Bernardi Profile®. Als Expertin begleitet sie namhafte Unternehmen und Einzelpersonen in ganzheitlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.

## Kontakt



Caroline Bernardi  
Inhaberin  
Bernardi – Persönlichkeit.Potential.Erfolg.  
Im Städtli 37, 8872 Weesen  
[caroline.bernardi@bernardi.li](mailto:caroline.bernardi@bernardi.li)  
[www.bernardi.li](http://www.bernardi.li)



## Hingucker

Wo dieses Gefährt auftaucht, sind ihm die Blicke sicher. Quasi schwebend ragt man aus der Menge heraus. Es wäre, als hätte man Räder unter den Füßen. Der «Promoflitzer» ist ein Promotion-Mobil, das seinesgleichen sucht.

Stehen, fahren, drehen. Dieses Fortbewegungsmittel lässt sich intuitiv steuern. Lediglich durch Verlagerung des Körpergewichtes geht's nach vorne, hinten oder zur Seite. Da, wo Sie sich zu Fuss bewegen, kann der «Promoflitzer» fahren. Drinnen und draussen. Egal ob auf einer Messe oder in der Fussgängerzone. Dank der speziellen Frontverkleidung können Sie den «Promoflitzer» mit Ihrem individuellen Design versehen. Damit ist der «Promoflitzer» so auffällig, dass er bis zu fünf klassische Promotoren ersetzt.

Ihr «Promoflitzer» Event wird von uns organisiert. Wir klären Genehmigungen ab, beschriften den «Promoflitzer» und kommen mit unserem attraktiven Team zum Einsatzort. Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen zu dieser neuen Art der Promotion.

[www.promoflitzer.com](http://www.promoflitzer.com)

☎ 071-845-6100

Ein Produkt der  
**PROJEKT!**  
Ambient Media GmbH!