

DER
BALANCED
LIFE
MASTERPLAN

12

**STUFEN FÜR EIN
AUSGEGLICHENES LEBEN**

www.dieterkissling.com

EINLEITUNG

Dieser MASTERPLAN schafft einen ganzheitlichen Lebensansatz und erklärt die Bedeutung von Geben und Nehmen. Es geht darum, ein erfülltes Leben zu führen, in dem man nicht nur gibt, sondern auch viel Gutes bekommt.

Stell Dir Folgendes vor:

Du arbeitest mit voller Kraft an
Deiner persönlichen
Weiterentwicklung, kümmerst dich
um Dein Wohlbefinden und baust
gute und sinnvolle Verbindungen zu
Deinen Mitmenschen auf.

Das ist die Geheimwaffe, um die
Hürden des Lebens zu meistern, das
eigene Wachstum anzukurbeln und
gleichzeitig gute Stimmung bei
allen um Dich herum zu verbreiten.
Cool, oder?

www.dieterkissling.com

© 2023 Dieter Kissling. Alle Rechte vorbehalten

Das ist der Plan

www.dieterkissling.com

Selbstreflexion und Selbstbewusstsein:

Führe ein Tagebuch, um Gedanken, Emotionen und Reflexionen aufzuzeichnen.

Identifiziere Deine Verhaltens- und Emotionsmuster, um Dein Selbstbewusstsein zu fördern.

Beispiel: Wenn bei Dir in bestimmten Situationen immer wieder Stress auftritt, analysiere die Ursachen und entwickle Strategien zur Eliminierung.



Gesundheit und Fitness:

Erstelle einen wöchentlichen Speiseplan mit einer Vielzahl nährstoffreicher Lebensmittel. Plane regelmäßigen Sport ein.

Beispiel: Erstelle einen Speiseplan, der eine Mischung aus Proteinen, Gemüse und Vollkornprodukten enthält. Schaffe einmal am Tag eine Trainingsroutine, zum Beispiel Joggen oder Heimtraining.



Beziehungen:

Plane regelmäßig wertvolle Zeit mit Familie und Freunden ein. Wertvoll heißt, nicht das schnelle Gespräch im Vorbeigehen, sondern tiefsinnigen Austausch
Übe Dich in aktivem Zuhören.

Beispiel: Plane monatlich ein Abendessen mit einem Freund oder Familienmitglied ein und konzentriere Dich dabei wirklich nur auf gute Gespräche ohne Ablenkungen.



Emotionale Belastbarkeit:

Gewöhne Dir eine Achtsamkeitskultur Dir selbst gegenüber an. Werde mental stark durch tägliche Meditation. Identifiziere und hinterfrage Deine negativen Gedankenmuster.

Beispiel: Wenn Du einen Rückschlag erleidest, übe Dich darin, die Situation positiv zu formulieren und konzentriere Dich auf Lösungen, anstatt Dich ausführlich mit dem Problem zu beschäftigen.



Finanzen:

Kontrolliere Deine Ausgaben mit Hilfe von Budgetierungs-Apps. Lege klare finanzielle Ziele fest, z. B. das Sparen für Notfälle, den Ruhestand oder einen bestimmten Kauf.

Beispiel: Lege jeden Monat einen Prozentsatz des Einkommens auf ein Sparkonto oder in einen Investmentfonds.



Berufliche Laufbahnentwicklung:

Lege jährliche Karriereziele fest und richte diese an Deinen langfristigen Zielen aus.

Hol Dir Feedback von Kollegen und Vorgesetzten, um Dich kontinuierlich zu verbessern.

Beispiel: Bilde Dich ständig weiter und erwirb neue Fähigkeiten, die mit Deinen Karrierezielen übereinstimmen.



Zeiteinteilung:

Nutze Produktivitätstools wie Kalender und Aufgabenlisten, entweder online oder offline
Priorisiere Aufgaben mithilfe der Eisenhower-Matrix.

Beispiel: Teile große Projekte in kleinere Aufgaben auf und weise ihnen jeweils bestimmte Zeitfenster zu.



Freizeit und Hobby:

Plane ausreichend Zeit für Hobbys und Entspannung ein.

Plane Aktivitäten, die echte Freude und Erfüllung bringen.

Beispiel: Nimm Dir jede Woche einen festen Tag Zeit für ein Hobby. Während dieser Zeit gehst Du nur Deinem Hobby nach



Anpassungsfähigkeit:

Nimm immer wieder neue Herausforderungen an und betrachte sie als Wachstumschancen.

Stärke Deine Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten.

Beispiel: Statt Dich vor Veränderungen zu ängstigen, suche aktiv nach Gelegenheiten zum Lernen und zur Anpassung, beispielsweise durch die Übernahme neuer Verantwortung bei der Arbeit.



Persönliche Grenzen:

Kommuniziere gegenüber Kollegen, Freunden und Familie ganz klar Deine Grenzen.

Bewerte und setze Deine Grenzen regelmäßig neu und passe sie an veränderte Umstände an.

Beispiel: Lehne zusätzliche Arbeitsverpflichtungen höflich ab, wenn Du dich überfordert fühlst, und kommuniziere das Bedürfnis nach Ausgewogenheit.



Dankbarkeit zeigen:

Führe ein Dankbarkeitstagebuch und notiere jeden Tag darin drei Dinge. Das kann auch die Tatsache sein, dass warmes Wasser aus Deiner Dusche kommt.

Drücke Deine Wertschätzung auch anderen gegenüber mündlich oder durch handschriftliche Notizen aus.

Beispiel: Erkenne Unterstützung von Freunden oder Familie, die Du in schwierigen Zeiten erhalten hast an, und drücke Deine Dankbarkeit aus.



Kontinuierliche Bewertung und Anpassung:

Kontrolliere in festen Zeitabständen die Einhaltung Deiner persönlichen und beruflichen Ziele.

Bitte Mentoren, Freunde oder Familie um Feedback.

Beispiel: Wenn ein bestimmtes Vorgehen nicht die gewünschten Ergebnisse bringt, passe Deine Strategie entsprechend an. Hol Dir Input von vertrauenswürdigen Personen, um wertvolle neue Perspektiven zu erhalten

