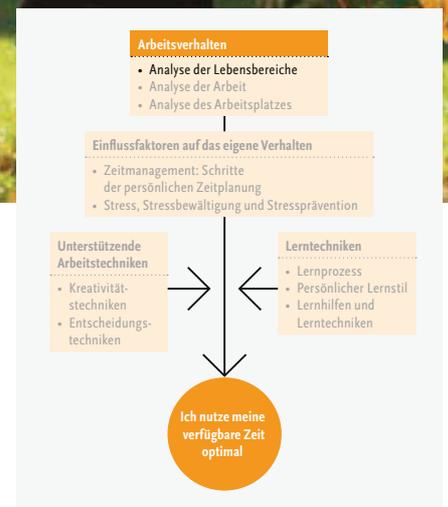




# 1 Analyse der Lebensbereiche



## Um was geht es?

Zur Analyse der Lebensbereiche gehören Gedanken zur beruflichen Tätigkeit, zu Freizeitaktivitäten, zu sozialen Kontakten, aber auch zu Gesundheit und Wohlbefinden. Es geht um persönliche Wünsche und darum, wie man sein Leben verbringen und organisieren möchte.

### Die Analyse der Lebensbereiche bedeutet,

- die im Leben persönlich wichtigen Dinge herauszufinden.
- die verfügbare Zeit einzuteilen, um berufliche Ziele wie auch private Ziele zu erreichen.
- die verschiedenen Bedürfnisse der Lebensbereiche in Einklang zu bringen.

Um diese Ziele zu erreichen, braucht es eine Vorstellung, wie das persönliche Umfeld aussehen soll. Das wiederum ist abhängig von individuellen Werten und Bedürfnissen: «Was ist mir in meinem Leben wichtig?»

Siehe Modul 1,  
Kapitel  
«Selbstwahrnehmung»,  
Seite 25

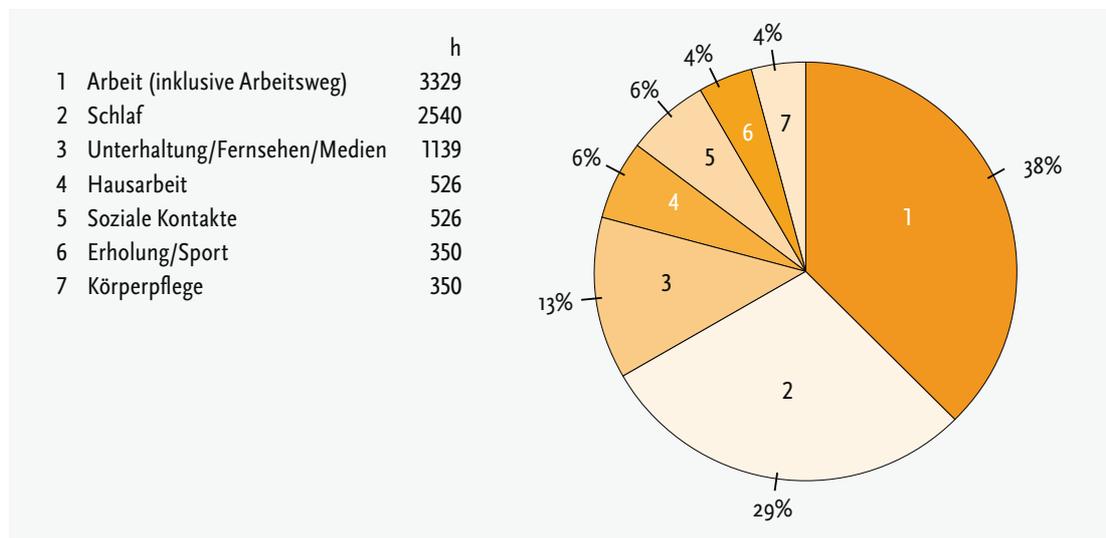
## Beispiele

- Beruflich möchte sich Jean zum Personalfachmann ausbilden lassen.
- Man kann sich vorstellen, einmal im politischen und sozialen Bereich tätig zu sein.
- In der Armee strebt der Sdt eine Kaderfunktion an.
- In der Freizeit trifft sich Max oft und gerne mit Freunden und Kollegen. Zudem engagiert er sich in einem Verein oder für eine Organisation.
- Gesundheit, Sport und Ernährung sind die Themen die interessieren.

## 1.1 Wie Menschen ihre Zeit verbringen

Die untenstehende Tabelle zeigt die durchschnittliche Zeitverwendung pro Tätigkeit und pro Jahr in Stunden (365 Tage  $\times$  24 Stunden = 8760 Stunden).

Abbildung Nr. 2:  
Durchschnittliche  
Zeitverwendung pro  
Jahr in Stunden



## Aufgabe

Wie schätzen Sie Ihre Stundenaufteilung ein?



<b>Persönliche Tätigkeiten in Stunden pro Woche</b>	<b>Wie verbringe ich meine Zeit?</b>
Arbeit (inklusive Arbeitsweg)	
Schlaf	
Unterhaltung, Fernsehen, Medien	
Hausarbeit	
Soziale Kontakte (Familie, Verein, Ausgang usw.)	
Erholung, Sport	
Körperpflege	
Weitere	

## 1.2 Die Lebensbereiche, die Lebensbalance



Abbildung Nr. 3:  
Die Lebensbereiche und  
die Lebensbalance

Mit Lebensbalance ist die Harmonie zwischen den einzelnen Lebensbereichen gemeint. Es geht darum, zwischen ihnen eine Ausgewogenheit zu erreichen, die den individuellen Bedürfnissen entspricht. So kann es z. B. ausreichen, pro Tag 30 Minuten für das körperliche Wohlbefinden zu reservieren, während der Bereich Arbeit 8 bis 10 Stunden pro Tag einnimmt.

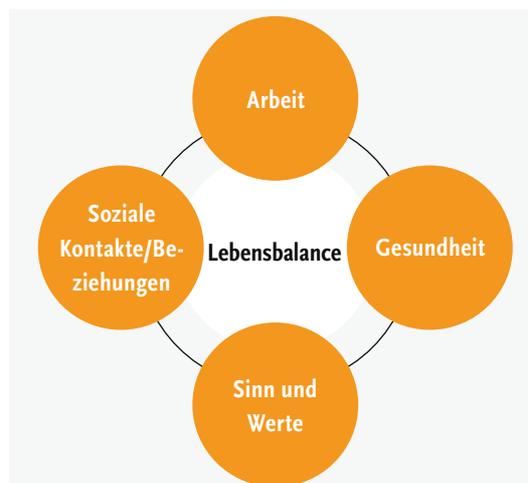
Manchmal können einzelne Bereiche über eine gewisse Zeit bewusst einen grösseren Stellenwert einnehmen.

- Übergang von der Schulzeit zur Berufstätigkeit
- Spitzensport während der Lehre und sonstige Vereinstätigkeiten
- Militärdienst
- Zweitausbildung
- Auslandsaufenthalt
- Beziehung/Heirat
- Altern

Beispiele

### Lebensbalance

Dass einzelne Lebensbereiche für eine begrenzte Zeit aus dem Gleichgewicht geraten, ist völlig normal. Geraten sie aber auf Dauer durcheinander, geht Lebensqualität verloren. Das Streben nach Ausgewogenheit unter den Lebensbereichen ist eine lebenslange Aufgabe. Der Verlust der Ausgeglichenheit geht oftmals mit sinkendem Wohlbefinden und Stress einher. Dann erfordert die Situation eine Analyse der persönlichen Lebensbereiche.



Es geht nicht darum, in der zur Verfügung stehenden Zeit mehr zu leisten, sondern um die bewusste Überlegung, was im aktuellen Lebensabschnitt welches Gewicht erhalten soll.

### Arbeit

Dieser Bereich hat bei den meisten Menschen einen hohen Stellenwert, da eine Arbeitsstelle den Lebensunterhalt sichert. Der Lebensbereich «Arbeit» umfasst Überlegungen zur Arbeitszufriedenheit, zur beruflichen Laufbahn und zur Aus- und Weiterbildung. Beansprucht die Arbeit die gesamte aktive Zeit und damit praktisch die ganze zur Verfügung stehende Energie? Bei der Berufstätigkeit können der Leistungsaspekt, der Erfolg und der Wunsch nach Sicherheit im Vordergrund stehen. Eine zu intensive zeitliche Betonung der Arbeit kann zu Erschöpfung, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden oder sogar Depressionen führen. Umgekehrt können durch Arbeitslosigkeit Unzufriedenheit, Minderwertigkeitsgefühle und Existenzängste ausgelöst werden.

### Gesundheit

Gesundheit umfasst körperliches und seelisches Wohlbefinden, Sport, Ernährung, Erholung und Entspannung. Es gilt, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. In jungen Jahren besteht oftmals die Bereitschaft, die Gesundheit für den Erfolg zu opfern. In späteren Lebensabschnitten taucht dann der Wunsch auf, Materielles gegen die verlorene Gesundheit einzutauschen. Eine ungesunde Lebensweise kann zu einer Reduktion der Lebensqualität und der Arbeitsleistung führen.

### Soziale Kontakte

Der Pflege der Partnerschaft, Freundschaften, Familie und beruflichen Kontakte kommt eine hohe Bedeutung zu. Soziale Beziehungen bilden ein Sicherheitsnetz, das den Menschen auffängt, wenn es ihm schlecht geht. Menschen, die diesen Bereich intensiv pflegen, sind meistens geistig und körperlich vitaler als andere. Wird dieser Bereich vernachlässigt, kann das zum Rückzug aus dem gewohnten Umfeld führen. Die Folgen davon sind möglicherweise Vereinsamung, Angst oder Depressionen.

### Sinn und Werte

Dieser Bereich nimmt im Alltag häufig nur einen bescheidenen Raum ein. Der Lebensbereich «Sinn und Werte» umfasst die folgenden Überlegungen: Was ist im Leben wirklich wichtig? Was motiviert einen Menschen? Was gibt dem Leben einen Sinn? Die Frage nach Sinn und Werten gerät in der Gesellschaft oft in den Hintergrund. In Zeiten der Überforderung, bei Krankheiten oder am Lebensende rückt dieses Element jedoch zunehmend in den Vordergrund und es tauchen verschiedene Fragen auf: Was soll das Alles? Weshalb tut man sich das an? Ein fehlender Lebenssinn drückt auf die Seele, kann unzufrieden machen und zu Frustration führen.

---

Siehe Modul 1,  
Kapitel «Selbstwahrnehmung»,  
Seite 25

#### **Die zentralen Überlegungen zur Analyse der Lebensbereiche lauten:**

- Welche Lebensbereiche haben einen hohen persönlichen Stellenwert?
- Sind die eigenen vier Lebensbereiche im Gleichgewicht?
- Welche Konsequenzen muss man tragen, wenn man in Zukunft die Bereiche gleich gewichtet wie bisher?
- Was möchte man ändern?



## Aufgabe

Ordnen Sie die vier Lebensbereiche (Arbeit, Gesundheit, soziale Kontakte, Sinn und Werte) gem. Ihrer Lebenssituation (z. B. vor dem Militärdienst). Halten Sie fest, mit welchen Aktivitäten Sie die einzelnen Bereiche ausfüllen. Überlegen Sie sich, ob die geschilderte Situation Ihren Vorstellungen entsprochen hat oder ob Sie etwas daran hätten ändern wollen.

<b>Rangfolge</b>	<b>Aktivitäten</b> (Beispiele)	<b>Wie viele Stunden pro Woche wende ich für die einzelnen Aktivitäten auf?</b>
1.		
2.		
3.		
4.		

Bestimmen Sie, wie viel Zeit Sie für die einzelnen Aktivitäten aufwenden.

## Das Wichtigste in Kürze

Jeder Mensch verfügt über eine persönliche Vorstellung darüber, wie er sein Leben gestalten will. Dabei spielen individuelle Werte und Bedürfnisse eine wichtige Rolle. Die zentrale Frage ist deshalb: «Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig?».

Für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist ist ein individueller Ausgleich der **vier Lebensbereiche** anzustreben:

- **Arbeit**
- **Gesundheit**
- **Soziale Kontakte**
- **Sinn und Werte**

Um die Ausgewogenheit zwischen den Lebensbereichen muss man sich lebenslang bemühen, da sich die Bedürfnisse im Laufe des Lebens verändern können.