

Lama oder Esel?

Diese Frage „Sind Sie eher ein Lama oder ein Esel?“ wurde anlässlich des Impuls-Vortrages „Balance finden – beruflich und privat?“ den sehr zahlreich erschienenen Bediensteten der OFD und der ZBV gestellt.

Immer mehr Menschen wünschen sich Beruf und Familie, Spaß und Pflicht, Herausforderung und Gesundheit besser in Einklang zu bringen. In dem Vortrag von Ute Simon-Adorf wurden erste Impulse gegeben, um die Balance – beruflich und privat – wieder zu finden.



Auch Finanzpräsident Werner Nägler nahm am Seminar teil.

Zu Beginn wurden Fragen wie „Was bedeutet Balance?“ und „Was bedeutet Balance nicht?“ erläutert und Wege aufgezeigt, was passiert, wenn man so weiter macht wie bisher.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Balance der einzelnen Bereiche „Körper“, „Kontakt“, „Arbeit“ und „Sinn“. Hier gilt es, ein ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement zu betreiben.

Sehr hilfreich kann hierzu das folgende „5 Freiheiten-Modell“ von Virginia Satir sein:

- Die Freiheit, zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Impuls-Vortrag mit Ute Simon-Adorf
Balance finden – beruflich und privat

Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung.

Immer mehr Menschen wünschen sich Beruf und Familie, Spaß und Pflicht, Herausforderung und Gesundheit besser in Einklang zu bringen.

In diesem Vortrag bekommen Sie Impulse, um Ihre Balance wieder zu finden. Haben Sie die Chance, neue und attraktive Möglichkeiten für den Umgang mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Wissen Sie Ihre ganz persönliche Balance für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben?

Ute Simon-Adorf
 (www.utesimon-adorf.de)

Wichtige Inhalte dieses Vortrags:

- Was genau ist das Zeit-Balance-Modell?
- Wo und wie können Veränderungen stattfinden?
- Warum soll ich meine Werte kennen?
- Ressourcen – was kann ich?
- Was haben Glaubenssätze mit meiner Balance zu tun?

10. Januar 2008, 10.00 bis 11.30 Uhr
Raum 139 (großer Sitzungsraum)
1. Stock, OFD Koblenz

„Sage nicht, wenn ich Zeit dazu habe, nicht! Hast du nie Zeit dazu. Wenn nicht jetzt – wann dann?“

UTE SIMON-ADORF COACHING • TRAINING • MODERATION
 CoachingOffice – Wipperfurthstraße 123 • 55252 Koblenz • Telefon 0271 933 14 14
 E-Mail: kontakt@utesimon-adorf.de • www.utesimon-adorf.de

- Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Grundvoraussetzungen, damit Veränderungen gelingen, sind neben tatsächlich erreichbaren Zielen und Visionen die innere Erlaubnis, das eigene Zutrauen, die Umfeldver-



Gebannte Zuhörer.

träglichkeit, das Wissen und die Kraft zur Veränderung. Nur wer sich selbst aktiv auf den Weg macht, kann Veränderungen herbeiführen und sich aus der „Opferrolle“ befreien.

Der Abschluss dieses sehr interessanten Beitrags bildeten zwei Yoga-Übungen, die bereitwillig von fast allen Zuhören mitgemacht wurden.

■ Renate Simon-Gail

Sind Sie eher ein Lama oder ein Esel?
 Ein Lama trägt max. 40 kg und läuft max. 25 km/Tag.
 Ist diese Grenze überschritten, bleibt es stehen!
 Der Esel lässt sich beladen und läuft und läuft, bis er irgendwann zusammenbricht!



Yoga-Übungen lockerten den Vortrag auf.