
LIFE'sWELL

Der Begriff Work-Life-Balance passt nicht mehr. Da sind sich viele einig. Die Ausgeglichenheit zwischen WORK auf einer und LIFE auf der anderen Seite ist passé. Die Veränderung der Deutung geht in der Coachingszene Richtung Life-Balance. Dabei werden Beruf, Familie, Sport, Freiwilligenarbeit und private Projekte auf einer Seite der Balkenwaage gelegt und mit Gewichten abgewogen. Vertiefe ich dieses Thema, stelle ich bewegte und bewegende Begriffe Leben und Wellengang fest. Was hat es sich mit LIFE'sWELL auf sich?



LIFE ist mein Apronym aus **L**eben, **I**nnehalten, **F**estmachen, **E**rfahren und **E**inlassen.

Leben bedeutet unterwegs sein. **Leben** bedeutet Wachstum. **Leben** ist ein aktives Element. Zu Beginn deines Lebens waren die Erlebnisse neu, unplanbar, ungewiss und du hast unbeschwert gelebt. Änderten sich die Vorzeichen, suchtest du bei deinen Eltern Hilfe, Schutz und Unterstützung. Bist du nun grösser ist **Leben** ein Spannungsfeld zwischen planbaren und ungewissen Erlebnissen. Wenn du lebst, entstehen Begegnungen und Austausch ist eine Bereicherung. Anstrengung kann Kraftlosigkeit, Schmerz und Verletzung hervorrufen. Anstrengung kann erfüllen, belohnen und beflügeln. Schutz und Hilfe kann befreien. **Leben** ist immer das erste Mal, einmal und einmalig.

Innehalten ermöglicht Wachstum. Du verstehst und erkennst, woher du gekommen bist und was du alles erlebt hast. Du kannst deinen Standpunkt feststellen, dich auf deine nächste Etappe vorbereiten und diese angehen. Im **Innehalten** nimmst du deine Umgebung wahr. Deine Lunge füllt und leert sich entspannt. Die Muskeln ruhen. Deine Gedanken haben Raum für Akrobatik. Deine Seele und dein Verstand können aufschliessen. Wie beim Leben ist auch **Innehalten** ein aktives Element, auch wenn es in deinem Verständnis passiv erscheinen mag.

Festmachen, was dir wertvoll ist. Schiffe werden im Hafen vertäut. In Seilschaften werden die Teilnehmenden verknotet. Aktiv wird etwas Wertvolles festgemacht. Wertvoll ist das, was wichtig ist. Im **Innehalten** kann etwas bewusst, wichtig und wertvoll werden. **Festmachen** ist eine Entscheidung. Triff diese bewusst. Sie hat eine Auswirkung auf dein Leben.

Erfahren was du veränderst und **Einlassen** auf den nächsten Lebensabschnitt: Du bist reich an Erlebnissen. Das rüstet dich aus für neue Erfahrungen, neues Leben. Lasse dich darauf ein.

Wie meisterst du dein LIFE'sWELL?

LIFE ist Leben und bedeutet Bewegung und Dynamik. Gleiches gilt für SWELL, der englische Ausdruck für Wellengang. Der Wellengang in deinem Leben ist unterschiedlich. Du kannst die Wellen in deinem Leben reiten oder bei stürmischen Zeiten Schutz an Land suchen. Gleichzeitig sind Flauten vorhanden. In diesen hast du Zeit dich zu stärken, damit du einen neuen Wellenritt machen kannst. Das Leben ist tatsächlich gut. «Life is well!» Das Leben ist bewegt und ich bin überzeugt, dass du mit LIFE es schaffst, den Wellengang deines Lebens zu meistern. Persönlich trainiere ich Leben und buchstabiere LIFE wiederkehrend und befinde mich auf einer Reise. Ich bin der Meinung, dass damit LIFE'sWELL erlebbar wird.