

BERADENT-AKADEMIE

TAGEBUCH

DER PERSÖNLICHEN BALANCE



Tagebuch der persönlichen Balance

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst, für diese Welt!“

Mahatma Gandhi

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung, Dein Leben in Balance zu bringen!

Wenn sich äußere Umstände scheinbar nur unter hohem Kraftaufwand oder gar nicht ändern lassen, und man sich wiederkehrenden Stresssituationen auch nicht entziehen kann, ist die Zeit gekommen, sich selbst zu verändern – und damit eine neue Situation zu erschaffen.

Führe es so genau, wie es möglich ist. So werden Dir Deine eigenen Aufzeichnungen bereits nach einer Woche automatisierte Alltagsabläufe deutlich machen und gleichzeitig wirst Du Chancen zur Verbesserung Deiner Lebensqualität in allen Bereichen aus einem ganz neuen Blickwinkel heraus erkennen.

Beobachte dabei Deine Gefühle und Empfindungen und höre Deine innere Stimme. Suche die Anbindung zu Deiner Natur, um Dich selbst zu verstehen, Deinen Bedürfnissen gerecht zu werden und die richtigen Entscheidungen für Dich selbst zu treffen.

Die Auswertung Deiner Aufzeichnungen bildet die Grundlage für die Planung lang- und kurzfristig umsetzbarer gesundheitsfördernder Maßnahmen im Rahmen Deines Gesundheits Coachings.

Annett Fiedler

Coach für ganzheitliche Zahngesundheit

©Februar 2022 Annett Fiedler

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne die schriftliche Zustimmung des Herausgebers und Verfassers unzulässig und strafbar.

Tagebuch der persönlichen Balance

Beispieltag								
Uhrzeit	Was habe ich gemacht	Wo war ich	Wer war dabei	Warum habe ich es gemacht	Energieniveau -Skala 0-100	Wichtigkeit 0-5 (unwichtig bis sehr wichtig)	Möchte ich es beibehalten	Was möchte ich ändern
06:00	aufgestanden,	Zu Hause	allein	Arbeitsalltag beginnt	kann variieren je nach Tagesform, bei mir zwischen 75-100 ☺	Ist alles wichtig! 5 für weitgehend reibungslose Abläufe	Ja, bis mir etwas Besseres einfällt oder ich auf geänderte Bedingungen reagieren muss	Hin und wieder muss ich etwas Verantwortung an andere übertragen und Aufgaben delegieren, Gelassenheit üben, loslassen
	Schnelle Morgentoilette	Bad	allein					
06:20	Frühstück für Familie vorbereitet, Haustier gefüttert	Küche	Familie	Weil sie mir wichtig sind				
06:45	30 min. Crosstraining	Fitnessraum	allein	Ausdauertraining+ Stressprävention				
07:20	Duschen, fertig gemacht für den Arbeitstag, gefrühstückt	Bad	allein	Um mich vorzubereiten und gut zu fühlen				
08:00-10:00	Arbeitstag begonnen,	Arbeit	Allein, Kundenkontakt am Telefon	☺ Weil es mein Beruf ist und ich damit meinen Lebensunterhalt verdienen muss				
10:00	Zwischenmahlzeit, kleine Pause	Küche	allein	Energieschub				
10:00-12:30	Arbeitszeit, Telefonate, Beratung, Kundenbesuche	Arbeit und unterwegs	Patienten, Geschäftspartner, Außendienstmitarbeiter,					
12:30-13:00	Mittagspause, Mahlzeit gerichtet, private Telefonate geführt	Küche	Meine Tochter, Telefongesprächspartner	Hunger, kurze Erholung				
13:00-18:00	Weitere Laborarbeiten mit und ohne persönlichen Kundenkontakt	Arbeit, Büro und unterwegs	Patienten, Geschäftspartner, Außendienstmitarbeiter,					
Nach 18:00	Abendessen mit der Familie	Wohnzimmer, Terasse, manchmal Restaurant	Familie	Mahlzeit, um Energie aufzutanken, zu genießen				
Nach 19:00	Büroarbeit, Fernstudium	Büro	Lebenspartner	Weil es mir eine Zukunftsperspektive bietet				
Ab 21:00	Feierabend	Wohnzimmer, Terasse, Garten	Familie, manchmal Nachbarn, Freunde	Abschalten, Feierabend				
22:30	Nachtruhe	Bett						

Positiv war für mich heute:

gute Kontakte, sehr positive Telefonate, Lob und konstruktive Kritik erhalten, herzlich gelacht, Tagesziele erreicht

Tagebuch der persönlichen Balance

Tag 4								
Uhrzeit	Was habe ich gemacht, bzw.: was habe ich gegessen, getrunken, gearbeitet, ausgeruht	Wo war ich	Wer war dabei	Warum habe ich es gemacht	Energieniveau-Skala 0-100	Wichtigkeit 0-5 (unwichtig bis sehr wichtig)	Möchte ich es beibehalten	Was möchte ich ändern

Positiv war für mich heute:

Tagebuch der persönlichen Balance

Tag 6								
Uhrzeit	Was habe ich gemacht, bzw.: was habe ich gegessen, getrunken, gearbeitet, ausgeruht	Wo war ich	Wer war dabei	Warum habe ich es gemacht	Energieniveau-Skala 0-100	Wichtigkeit 0-5 (unwichtig bis sehr wichtig)	Möchte ich es beibehalten	Was möchte ich ändern

Positiv war für mich heute:

Tagebuch der persönlichen Balance

Wochenbilanz:

Wie zufrieden bin ich mit meiner momentanen Situation?

Bestimme Deinen Zufriedenheitswert auf einer Skala zwischen 0 und 100.

Bereich	Skala von 0-25 negative Aspekte überwiegen	26-50 unzufrieden	51-75 Positive Aspekte überwiegen	76-100 Sehr zufrieden
Gesundheit				
Arbeit/Beruf				
Persönlichkeitsentwic- klung				
Wirtschaftlich-finanzi- elle Möglichkeiten				
(Lebens-)Zeiteinteilu- ng				
Wohnsituation				
Familienverhältnisse				
Soziales Umfeld				

Tagebuch der persönlichen Balance

Soziale Kraftquellen finden:

- Welches sind die drei Menschen, die Dir am wichtigsten im Leben sind?
- Mit welchen Menschen verbringst Du am liebsten Deine Zeit?
- Mit wem fühlst Du Dich so richtig wohl?
- Wer gibt Dir Kraft?

Soziale „Energiefresser“ finden:

- Gibt es Menschen in Deinem Freundes- oder Bekanntenkreis, mit denen Du Dich am liebsten gar nicht treffen oder mit denen Du auch nicht telefonieren möchtest?
- Hast Du das Gefühl, dass bestimmte Menschen in Deiner Umgebung Dich ausnutzen?
- Hast Du nach einem Treffen mit Menschen aus Deinem privaten oder beruflichen Kreis das Gefühl, so richtig erschöpft und ausgelaugt zu sein?
- Gibt es Menschen, mit denen Du immer wieder Streit bekommst? Worum geht es dabei? Lassen sich diese Konflikte lösen?

Tagebuch der persönlichen Balance

Freizeitaktivitäten als Kraftquellen nutzen, wovon hätte ich gerne mehr?

Tätigkeiten, die Du gerne machst	Wie häufig gehst Du dieser Tätigkeit nach?		
	nie	selten	oft
Hobbies			
Lesen			
Musik hören oder selbst musizieren			
Basteln, werken, handarbeiten			
Etwas sammeln			
Gartenarbeit, Pflanzen züchten			
Kochen, backen			
Was ich noch gerne mache:			
Sport und Bewegung			
Spazieren gehen, wandern			
Joggen, Waldlauf, Nordic Walking			
Ballsportarten			
Schwimmen			
Tanzen			
Gymnastik, Aerobic, Pilates ...			
Was ich noch gerne mache:			
Geselligkeit, soziale Kontakte			
Besuche machen oder bekommen (Familie, Freunde, Nachbarn)			
Mit der Familie oder Freunden Spiele spielen			
Ausgehen in ein Lokal oder Restaurant			
Tanzen oder in die Disco gehen			
In einem Verein, der Gemeinde, einer Partei mitarbeiten			
Ausflüge unternehmen			
Was ich noch gerne mache:			

Tagebuch der persönlichen Balance

Kultur			
Ins Konzert, in die Oper oder ins Theater gehen			
Ein Museum besuchen			
Ins Kino gehen			
Einen Kurs belegen, z. B. bei der Volkshochschule			
Einen Vortrag hören			
Was ich noch gerne mache:			

Eigene Notizen und Anmerkungen

Tagebuch der persönlichen Balance

Eine Geschichte zum Nachdenken und Mitmachen:

. . . sie ist in der persönlichen DU-Form geschrieben, um Dein inneres „Selbst“ zu berühren

„Die Geburtstagsrede“

Entspanne Dich, mach es Dir bequem und stell Dir mal vor,

Du hast heute Geburtstag!



90 Jahre Lebenserfahrung durftest Du sammeln, erinnere Dich an die schönen Momente, es sind wertvolle Geschenke!

Du hast Dir Gäste eingeladen, die Dich in Deinem Leben ein Stück begleitet haben und die Dir viel bedeuten, darunter sind auch diejenigen, die Du schon sehr lange nicht mehr gesehen hast und auch einige, die unsere Welt schon verlassen haben.

Alle sind sie gekommen, um heute mit Dir zu feiern und tolle Zeiten aufleben zu lassen.

- ★ Wer steht auf Deiner Gästeliste?
- ★ Wo findet die Feier statt?
- ★ Wie soll der Tag gestaltet sein?
- ★ Wie möchtest Du Dich fühlen?

Jetzt stell Dir vor, welche Worte würdest Du in ein Mikrofon von einem Pult oder einer Bühne aus an Deine Geburtstagsgesellschaft richten?

Auch einige Deiner Gäste werden ein paar Worte in das Mikrofon sprechen,

was möchtest Du hören, was Dich freuen würde und worauf möchtest Du stolz sein?

Was werden sie über ihre Beziehung zu Dir, über sich selbst und über Dich zu erzählen haben?

Lass Dir Zeit, um diese Vorstellung so lebendig wie möglich werden zu lassen.

Ergänze und erweitere Deine Gedanken zur 90.Geburtstagsparty und schreibe sie auf.



Tagebuch der persönlichen Balance



Schreib einen Wunschzettel! Stell Dir dabei folgende Fragen:

Welche Ziele habe ich im Leben, auf welchem Abschnitt meines Weges befinde ich mich?

Welche Herausforderungen muss ich überwinden?

Wer kann mir dabei helfen?

Welches ist der Sinn meines Lebens, was sehe ich als meine Lebensaufgabe?

Das Tagebuch der persönlichen Balance ist Werkzeug zur Selbsthilfe und eine grundlegende Voraussetzung für ein erfolgsorientiertes Gesundheitscoaching.

Übermittle mir Deine Eintragungen vor unserer nächsten Coaching-Stunde.
So sind wir auf dem gleichen Stand und erstellen den weiteren Vorgehensplan, der Dich auf kürzestem Weg an Dein Ziel bringt.

Herzliche Grüße

Annett Fiedler