


## Die tägliche Viertelstunde für mehr Lebensbalance



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## Arbeitspsychologie



- Gesundheitsförderung
- Prävention
- Ressourcenstärkung

Themen sind z.B.

- Zeit- und Stressmanagement
- Burnout-Prävention
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## Die tägliche Viertelstunde für mehr Lebensbalance

Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, zumindest einmal am Tag für 15 Minuten, und sich damit aktiv um die eigene Lebensbalance kümmern und die Lebensqualität verbessern.



Mit kleinen Übungen

- Stress abbauen und vorbeugen,
- mehr Lebensfreude empfinden,
- sich selber neu ausrichten.

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## Die Ausgangslage



- Mehrfachbelastung
- Starke Anforderungen im Beruf/in der unbezahlten Arbeit
- Multitasking

➤ kaum Zeit für sich selbst

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## Die tägliche Viertelstunde für mehr Lebensbalance

- Achtsamkeitsübungen
- Genusstraining
- Entspannungstechniken
- Selbstcoaching


➤ Verschiedene Methoden, um sich selber etwas Gutes zu tun



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## Begriffsbestimmung: Lebensbalance



„Lebensbalance“ statt „Work-Life-Balance“, da

- „Arbeit“ und „Leben“ nicht klar voneinander zu trennen sind
- Auch außerhalb von Erwerbsarbeit Stress entstehen kann
- Auch am Arbeitsplatz „Leben“ und Regeneration möglich ist

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## ...täglich...

Neben **Motivation** ist es vor allem **Übung**, die zum Erfolg führt.

Übung geht in kleinen Schritten, am Besten täglich.

Sich darin zu üben, sich Zeit für sich selbst zu nehmen,

- führt zu mehr Achtsamkeit, Genuss und Dankbarkeit;
- schafft eine gute Grundlage für mehr Lebensbalance.



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

dieReiter.

## ...Viertelstunde...

Oft genügen schon 15 Minuten am Tag, um sich selber wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

- Besser öfter kürzer statt selten länger.
- Kleine Schritte in den Alltag einbauen.
- Sich bewusst auf das „Hier und Jetzt“ einlassen.



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

dieReiter.

## Achtsamkeitsübungen



„**Monotasking**“ statt „Multitasking = eine Sache nach der anderen, jede verdient Ihre Aufmerksamkeit“

- Zen-Philosophie.

Den kleinen Wundern des Alltags Aufmerksamkeit schenken.

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

dieReiter.

## Bewusst genießen: Schokolade

**Zutaten:** ein Stück Schokolade, am Besten fair gehandelt.

**Rezept:** Genuss eines Stücks Schokolade zelebrieren – mit allen Sinnen genießen.



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

dieReiter.

## Entspannungstechniken



Einfache Übungen für (fast) überall, z.B.:

- Seufzen
- Energie-Gähnen
- Wie ein Pferd schnauben
- Ohrenausstreifen

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

dieReiter.

## Selbstcoaching

Den eigenen Träumen, Wünschen und Visionen auf die Spur kommen

- Gibt Richtung
- Motiviert und stärkt
- Macht Spaß
- Hilft, das eigene Potenzial zu entfalten.



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

dieReiter.

## Der Newsletter im Dezember



Im Dezember wieder spezieller Newsletter als Geschenk.  
Mit konkreten Ideen und Anregungen zur leichten Umsetzung im Alltag.  
Ähnlich einem Adventkalender täglich ein Rezept zum Innehalten.  
31 Tipps für den Jahresausklang und einen stärkenden Start ins Neue Jahr.

Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*

## Weiterführendes

[www.diereiter.at](http://www.diereiter.at):

- Newsletter bestellen.
- Tipps im Blog mitlesen und nachverfolgen.
- Weitere Informationen.

Im Coaching – einzeln oder in einer Gruppe – können Themen vertieft werden.



Mag<sup>a</sup>. Daniela Reiter  
Tag der Psychologie 6.11.2010

*dieReiter.*