

# Gelungene Lebensbalance

Um sein Leben als wertvoll bezeichnen zu können, braucht der Mensch eine ausgeglichene Lebensbalance. Durch verschiedenste Umstände kann diese Balance gestört werden und es kommt zu subjektiv erlebter Unruhe. Typische Symptome dafür sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Unwohlsein, Stimmungsschwankungen aber auch das grundsätzliche Gefühl von Unzufriedenheit mit sich selbst und seiner Umwelt.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Sie reichen von Beziehungsproblemen über familiäre Mehrbelastungen durch Krankheiten, Erziehungs- oder Pflegeverantwortung. Auch klassische Krisen, die durch den Verlust von wichtigen und lieben Menschen oder vom Arbeitsplatz ausgelöst werden können, bringen uns aus dem seelischen Gleichgewicht. In schwierigen Lebensphasen helfen oft Freundinnen und Freunde. Jedoch nicht jede Herausforderung kann durch freundschaftliche Beziehungen gelöst werden. Manchmal braucht es dann auch professionelle Unterstützung.

Die Expertinnen und Experten der Beratungslandschaft Salzburg bieten in diesem Fall ihre Dienste an. Sie sind in verschiedenen psychosozialen Bereichen ausgebildet und haben sowohl fachliches Wissen als auch Erfahrung, um hier wirken zu können.

## Das Vier-Säulen Modell der Life Balance

Das Modell beruht auf der Erkenntnis, dass für den Menschen vier Lebensbereiche wichtig sind. Diese vier Bereiche gestalten sich im Laufe des Lebens unterschiedlich. Manchmal läuft gerade alles



Christine Seemann ist Beraterin und bietet Supervisionen, Mediationen, Coachings, Unternehmensberatung und Seminare an.

BILD: SN/HARALD KIENZL/KUADRAT

bestens, dann wieder treten Probleme auf. Ist ein Bereich betroffen, so gelingt es meist immer noch gut, den Alltag zu bewältigen. Treten aber in zwei Bereichen Herausforderungen auf, dann empfehlen die Experten, sich Unterstützung zu holen.

Welche vier Lebensbereiche werden definiert?

– Körper und Gesundheit: solange der Mensch gesund ist, sich ausreichend bewegt und gut ernährt, ist diese Säule in ihrer Balance. Krankheiten, der Mangel an Bewegung und die falsche Ernährung führen zu einer Dysbalance.

– Sinnfrage und Wertehaltungen: wenn ich in meinem Leben, meiner Arbeit und meinem Umfeld einen Sinn sehe, bin ich im Gleichgewicht. Hinterfrage ich hingegen kritisch meine berufliche Tätigkeit, meine Religionszugehörigkeit oder die Wertehaltung meiner Umgebung so kann ich aus dem Gleichgewicht geraten.

– Arbeit und Leistung: solange ich einer Tätigkeit – auch ehrenamtlich – nachgehe, erhalte ich Anerkennung für meine Leistung und bin in der Balance. Verliere ich meinen Arbeitsplatz, gehe in Pension oder kann keine Leistung mehr erbringen, herrscht Ungleichgewicht.

– Soziale Kontakte: solange ich über einen Freundeskreis

und/oder Familie verfüge, bin ich in Balance. Treten hier Veränderungen durch Trennung, aber auch Ortswechsel ein, ist diese Säule nicht mehr im Gleichgewicht.

## Durch gezielte Beratung das Gleichgewicht wiederfinden

Beraterinnen und Berater haben Kompetenzen durch ihre Ausbildungen erworben, diese sie in ihre Arbeit mit Menschen einbringen. Nicht jede Beratung ist für jedes Problem gleich gut geeignet.

Deshalb wurde ein „Beratungslotse“ – ein Folder mit der Beschreibung der einzelnen Beratungsangebote – entwickelt. Betroffene und Interessierte erfahren hier in einfacher Sprache die wesentlichen Elemente und Unterschiede von psychosozialen Beratungen.

– Mediation: sie wird bei Konflikten und bei Streit eingesetzt. Mediatoren und Mediatorinnen schlichten bei Konflikten in den verschiedensten Lebensbereichen. Sie arbeiten mit Familien, mit Nachbarn und mit Arbeitskollegen.

– Supervision: diese wird vor allem im beruflichen Bereich eingesetzt. Sie dient der Reflexion der beruflichen Tätigkeit und hat das Ziel, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

– Lebens- und Sozialberatung:

Schwerpunkt ist die Paarberatung, Sexualberatung und Trauerberatung und wird eher im Privatbereich angeboten.

– Psychotherapie: sie arbeitet mit Menschen, die ein Krankheitsbild im psychischen Bereich aufweisen. Diese Form der Beratung wird auch über Krankenschein angeboten.

– Psychologie: sie beschäftigt sich mit der Psyche des Menschen, aber auch von Organisationen.

– Soziale Arbeit: wird oft in der Gemeinwesenarbeit, in Beratungsstellen oder in der Arbeit mit Menschen aus sogenannten Randgruppen eingesetzt.

Betroffene und Expert\*innen klären ab, welche Form der Beratung für die aktuelle Situation geeignet ist. Danach folgt eine Analyse durch ein persönliches Gespräch. Im Anschluss stellen die Beratungsprofis gemeinsam mit den Betroffenen einen Unterstützungsplan auf.

## Beratungslandschaft Salzburg

Einzigartig in Österreich ist der Zusammenschluss der sechs verschiedenen psychosozialen Berufe. Ausgebildete Vertreter\*innen der Mediation, Psychotherapie, Psychologie, Supervision, Lebens- und Sozialberatung und Soziale Arbeit stehen am SN Gesundheitstag für Fragen zur Verfügung.