

TotalBalance-Selbsttest / Mini-Training

Weisst du schon, wer du bist und was du willst? Suchst du eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatem? Oder benötigst du mehr Energie? Der TotalBalance-Test gibt dir die Möglichkeit heraus zu finden, in welchen Bereichen deines Lebens alles in Ordnung ist und wo du noch Ermutigung, Inspiration oder Coaching brauchen könntest.

Test:

Trage deine jeweilige Punktzahl ein: 0 = Trifft überhaupt nicht auf mich zu.
4 = Trifft voll und ganz auf mich zu.

Phase 1: Persönliche Geschichte: Wer war ich?

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ich weiss, wie ich zu dem Menschen geworden bin, der ich heute bin, und habe Enttäuschungen wie auch tiefgreifende Erlebnisse der Vergangenheit verarbeitet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ich habe denjenigen Menschen, die mich verletzt haben, vergeben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ich habe ein gesundes, positives Selbstbild. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich lasse mich nicht davon beeinflussen, was andere früher über mich gesagt haben oder was andere jetzt über mich denken könnten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ich fühle mich frei, meinen Beitrag in der Welt zu leisten, auch wenn andere dasselbe tun. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ich packe eine Sache an, auch wenn ich davor Angst habe oder es um eine grosse Herausforderung geht. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich kenne die Ausreden, die ich verwende, um mich nicht verändern oder entwickeln zu müssen, und ich weigere mich, weiterhin von Ausreden zu leben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ich fühle mich geborgen, verwurzelt und voller Energie. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Phase 2: Persönliche Analyse: Wer bin ich?

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ich weiss, was mir Energie gibt und was mich glücklich macht. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ich weiss, was mich viel Energie kostet, und ich kann meine Grenzen erkennen und diese auch schützen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ich weiss, was mich Liebe empfinden lässt, und ich kann auch Liebe geben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich habe ein vollständiges Bild meiner Persönlichkeit, meiner Stärken, meiner Schwächen und meiner Art zu kommunizieren. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ich weiss, welche mich motivierenden Umstände zu meiner Persönlichkeit passen und nehme mich selbst ernst. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ich kenne meine Leidenschaften und Talente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich weiss, wie ich intrinsisch (von innen heraus) motiviert bin und ich habe eine Arbeit und/oder habe Tätigkeiten, die zu mir passen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ich treffe wichtige Entscheidungen auf Grund von «wie ich bin», und ich höre auf mein Herz. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Phase 3: Persönliche Planung: Wer werde ich?

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ich weiss, was ich in meinem Leben tun und erreichen möchte. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ich habe Ordnung in meinem Leben, d.h. ich lebe in einer aufgeräumten Umgebung und habe ein gutes Gleichgewicht zwischen Privatem und der Arbeitswelt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ich habe motivierende Menschen um mich herum, die mich unterstützen und für mich beten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich investiere Zeit, Geld und Energie in mich selbst und in meine Weiterentwicklung. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ich lebe gesund, d.h. ich bewege mich und schlafe genug, ernähre mich gesund, genieße und habe wenig bis keinen Stress. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ich weiss, wie ich mich konzentrieren kann und welche Schritte ich unternehmen muss, um meine Träume zu verwirklichen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich strebe nach erreichbaren Zielen, die mich begeistern. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ich weiss, wie man Entmutigung in Mut umwandelt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Trotz möglichen negativen Umständen entscheide ich mich in (Gottes) Frieden, Freude und Liebe zu leben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ergebnis TotalBalance Test:

Zähle alle Punkte zusammen, sodass du eine Zahl zwischen 0 und 100 erhältst. Es geht nicht darum, wie "hoch oder tief" deine Punktzahl ist. Es geht darum, „Habe ich eine gute Balance in meinem Leben“? Die entscheidende Frage ist also: Bist du damit zufrieden oder möchtest du etwas verändern?

Reflexion:

Das halte ich von meiner Punktzahl:

**Welche Stolpersteine kristallisieren sich in meinem Leben heraus?
Probleme wiederholen sich; Hier bleibe ich hängen; Da spüre ich Widerstand;
Ich komme einfach nicht weiter;**

Welche Auswirkungen hat all dies auf mich, meine Beziehungen, meine Finanzen, meine Gesundheit, meine Arbeit, meine Träume und Ziele:

In diesen Bereichen meines Lebens habe ich bereits versucht, etwas zu verbessern:

Ich habe schon so viel Zeit, Geld und Energie hineingesteckt; so viel hat es mich gekostet und das macht es mit mir: (evtl. konkret als Tabelle aufschreiben)

Das würde es für mich bedeuten, wenn ich mit mir selbst in TotalBalance leben würde:

Das würde es für mein Umfeld bedeuten:

In diesen Bereichen (aus dem Test) möchte ich mich noch weiter entwickeln:

Wie wäre es für dich, wenn du Hilfe bekämst von einem Coach? (Genauso wie professionelle Sportler und Topmanager auch Coachs haben die ihnen helfen sich weiter zu bilden, um an die Spitze zu gelangen ...).

Das Ziel des TotalBalance Tests ist, dir Einsicht zu verschaffen, in welchen Bereichen dir ein Coach helfen könnte, damit du noch mehr aus deinem Leben machen kannst. Vieles kannst du selber erkennen und verändern, aber es gibt auch Bereiche, in denen du dir keine Verbesserung vorstellen kannst. Auch kann es sein das du weisst was du möchtest aber nicht weisst, wie du dorthin gelangst, welche Schritte notwendig sind, um dein Ziel zu erreichen. Dann kann es sehr hilfreich sein wenn ein Coach mit dir mitschaut und mitdenkt und dich dann auch bei der Umsetzung des Vorgenommenen unterstützt.

Spitzensportler und Topmanager sind es sich gewohnt Coachings zu

beanspruchen, denn sie wissen, dass diese Investition in sich selbst und in die eigene Entwicklung ihnen auf alle Fälle weiterhelfen wird. Coaching ist nicht nur für Leute an der Spitze, eigentlich sollten alle Leute (ab und zu mal) in ein Coaching investieren. Jedoch nur wenn du wirklich dein Leben erfolgreich machen willst. Denn niemand kann die Spitze erreichen ohne Hilfe von anderen. Ob du Topmanager werden willst, die beste Mutter, die du sein kannst, deinen eigenen Betrieb gründen möchtest oder mehr Ordnung in dein Leben bringen willst, entscheidend ist, dass du dich entfalten kannst und in deiner Aktivität aufblühst. Wenn du weißt, welche Schritte du unternehmen sollst und zusätzlich Menschen um dich herum hast, die dich auf deinem Weg zum Erfolg unterstützen und ermutigen, ist es so viel einfacher und bringt so viel mehr Freude. In sich selbst zu investieren bedeutet, sich weiterzuentwickeln und voranzukommen.

Reflexion:

Wann erlebst du dein Leben als „erfolgreich“? Oder wie möchtest du ein guter Verwalter dessen sein, was dir an Talenten und Möglichkeiten gegeben wurde?

Was möchtest du gerne erreichen? Wie würde dein ideales Leben aussehen?

Und wie wäre es für dich, wenn du dies tatsächlich erreichen könntest oder wenn du dein Leben so leben würdest? Was würde es dir bringen?

Wenn du dir sicher wärst, dass du dies mit der richtigen Hilfe und Inspiration erreichen könntest, wärst du dann bereit Zeit, Geld und Energie darin zu investieren?

Gibt es etwas, das dich davon abhält, in dich selbst zu investieren, um wirklich die Person zu werden, die du sein möchtest?

Was brauchst du, um diese Hindernisse zu überwinden?

TotalBalance Coachs sind Coachs, die auf der Basis ihrer christlichen Werte, eine Zeit lang mit dir mitgehen möchten, um dich zu schulen, zu ermutigen und zu inspirieren um in jedem Bereich deines Lebens wirklich ins Gleichgewicht zu kommen. Sie schauen nicht nur auf das „Hier und Jetzt“, sondern denken auch mit, wie bestimmte Muster entstanden sind, damit du die schlechten Muster in (neue) gute Gewohnheiten umwandeln kannst.

Dies bringt dir ein Coaching-Prozess mit einem TotalBalance Coach:

- Keine Symptombehandlung, sondern das Problem an der QUELLE anpacken, damit es für dich kein Dauerthema mehr ist.
- Ein für alle Mal das Verarbeiten der Vergangenheit, damit sie dich nicht mehr verfolgt.
- Einsicht darüber, wer du bist, worin du einzigartig bist, damit du weißt, was zu dir passt und was nicht.
- Einblick in wie viel Energie du hast, damit du gezielt Entscheidungen treffen kannst.
- Einblick in deine Leidenschaft(en) und Träume, damit du für die gesetzten Ziele intrinsisch (von innen heraus) motiviert wirst.
- Sich konzentrieren können auf die Dinge, die dir wichtig sind, damit du dich nicht in allerlei Dingen verlierst.

Damit du dein Leben ein für alle Mal in Frieden und Ausgeglichenheit leben und die Dinge tun kannst, die du gerne tust, ohne ständig Energie zu verlieren oder dich schuldig zu fühlen.

Die TotalBalance-Methode ist eine sehr gründliche Methode, die dir sicherlich weiterhilft, wenn du eine offene Haltung einnimmst und deinen Prozess tatsächlich startest.

Es möge deutlich sein: Dein Coach kann dein Leben nicht für dich führen, das kannst nur du selbst. Er oder sie kann dir die Schritte zeigen, die du unternehmen musst, und dein Coach kann dich durch den gesamten Prozess führen und begleiten, aber nur du selbst wirst die Verantwortung für dein Leben, die Entscheidungen, die du getroffen hast, und die Entscheidungen, die du noch treffen wirst, übernehmen müssen...

In welchem der folgenden Sätze erkennst du dich wieder?

- Du liegst ausgebrannt auf dem Sofa und möchtest das loswerden.
- Du fühlst dich oft gestresst und überreizt, du möchtest aber lieber aus Ruhe und im Gleichgewicht leben.
- Du fühlst dich nicht wohl und möchtest wissen, woher das kommt und was du dagegen tun kannst.
- Du möchtest deinen Job oder deine Arbeit verändern oder wechseln, weisst aber nicht, was zu dir passt.
- Du möchtest dich glücklicher fühlen.
- Du möchtest gute Beziehungen haben- und/oder aufbauen können.
- Du sehnst dich danach, wirklich dich selbst zu sein, oder so zu werden wie du wirklich bist.
- Du möchtest lernen, in der Hingabe zu Gott zu leben.
- Du möchtest lernen, aus Vertrauen und Liebe zu leben, statt aus Angst.
- Du möchtest deine Unsicherheit loswerden.
- Du möchtest lernen, Grenzen zu ziehen und diese stress- und angstfrei zu bewahren?
- Du hast immer noch Schmerzen und Traurigkeit aus der Vergangenheit die dich niederdrücken.
- Du möchtest herausfinden, was deine Leidenschaft ist und was du damit in deinem Leben machen kannst.
- Du bist so müde, möchtest dich aber lieber energiegeladener und fit fühlen.
- Du bist sehr sensibel und möchtest lernen, richtig damit umzugehen.
- Du möchtest gerne Frucht bringen für Gott, und möchtest gerne entdecken, wie das geht.
- Du willst dich nicht länger von hinderlichen Faktoren beeinflussen lassen.
- Du möchtest jemanden der dir über die Schultern schaut um (weiterhin) die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- Du möchtest Arbeit und Privatleben in Einklang bringen, damit du an beiden Fronten gut funktionieren kannst.
- Du willst kein mittelmässiges Leben führen, sondern das Beste aus dir herausholen.

- Du möchtest in allen Bereichen deines Lebens Ruhe, Ausgeglichenheit, Ordnung und vor allem Freude erfahren.
- Du möchtest deine Vergangenheit verarbeiten, wissen wer du bist und dir die richtigen Ziele setzen!

Reflexion:

Wie könnte dein Leben aussehen, wenn du dich in diesen Bereichen weiterentwickeln würdest? Was wäre, wenn du tatsächlich energiegeladener wärst, dich fröhlicher fühlen würdest und wenn du das Gefühl hättest, wirklich sinnvoll unterwegs zu sein?

Welche Auswirkungen hätte es auf deine Beziehungen, deine Finanzen, deine Gesundheit, deine Arbeit oder auf deine Träume und Ziele, wenn du damit anfangen würdest?

Möchtest du gerne nach biblischen Grundsätzen gecoacht werden, und/oder sehnst du dich nach einem tieferen Sinn für dein Leben und möchtest dies während deines Coaching-Prozesses entdecken?

TotalBalance bietet praktisches und kreatives Coaching und Training an (auch online), um Menschen zu ermutigen und zu inspirieren. Um dir zu helfen, damit du:

1. jeden Tag aus (Gottes Gnade) Ruhe, Liebe und Kraft leben kannst.
2. in jedem Bereich deines Lebens im Gleichgewicht bist.
3. Seine Berufung für dich erkennst und du in deiner Umgebung ein Segen sein kannst.

Jeder TotalBalance Coach hat seine eigenen Spezialgebiete und Zielgruppen. Wenn du gecoacht werden möchtest, suche dann die Person, die am besten zu deiner Persönlichkeit und den Themen, die dich beschäftigen passt, damit du das Beste aus deinem Coaching-Prozess herausholen kannst!

Ja, ich möchte mich für ein Coaching-Gespräch anmelden!

<https://www.totalbalance.ch>

TOTAL Balance
CHRISTENCOACHES