

Kerstin Hack



Swing-Quadro

Leben in Balance einüben

DTE





Kerstin Hack: Swing-Quadro - Leben in Balance einüben

Quadro Nr. 3

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

eBook-Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Covermotiv: Bob Mitchell/CORBIS

Fotos: photocase.com - priamos (6), TimToppik (14), Pippilotta* (22) ,
secretgarden (30)

Lektorat: MatMil Berlin

ISBN 978-3-935992-60-2

ISBN eBook 978-3-86270-273-2; eBook-PDF: -275-6; Smartphone-App: -274-9

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung zitiert oder frei übertragen.

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag,
2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Leben in Balance

Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss, solange man lebt, lernen, wie man leben soll.

—Seneca

Jahrelang habe ich mit Hilfe von To-Do-Listen, Zeitplänen und sonstigen Planungshilfen versucht, mein Leben in den Griff zu bekommen. Dabei hatte ich stets das Empfinden, eingeengt zu sein.

Auf der Suche nach einem befreienden und dennoch strukturierenden Rhythmus bin ich auf die Schöpfungsgeschichte gestoßen. Sie erzählt von sieben Tagen voller Leben, die von Gott kreativ und dennoch strukturiert gestaltet werden. Der Rhythmus der Schöpfung strahlt Kraft, Ruhe und Lebensfreude aus. Jeder Tag hat sein eigenes Muster und seine eigene Prägung. Insgesamt kann man in ihr sieben Elemente erkennen, die die Basis für ausgewogenes und dynamisches Leben bilden:

- Explosive Kreativität
- Beruhigende Ordnung

- Nachhaltige Produktivität
- Regelmäßige Höhepunkte
- Sprudelndes Leben
- Belebende Beziehungen
- Kraftspendende Ruhe

Mich begeisterte der gesunde und dynamische Rhythmus der Schöpfungsgeschichte, weil er befreiend und dennoch strukturiert ist. Ich habe mein Leben inzwischen seit mehreren Jahre so gestaltet, dass alle sieben Lebens Elemente regelmäßig zum Zug kommen. Als ich begann, nach dem Swing-Konzept zu leben, nahm ich mir jeden Tag der Woche Zeit, ein bestimmtes Element besonders intensiv auszuleben. Das war sehr hilfreich, um die sieben Lebens Elemente fest in meinem Leben zu verankern.

Mittlerweile spiele ich mehr mit den einzelnen Elementen. Es kann sein, dass es eine längere kreative Phase gibt, in der ich viel schreibe, male oder Neues ausprobiere. Und dass es andere Zeiten gibt, wo Produktivität und Ordnung mehr im Vordergrund stehen. Es ist ein bisschen wie beim Tanzen - wenn man erst einmal die Grundschritte beherrscht, kann man kreativ und spielerisch viele weitere Variationen gestalten.



Einleitung

In meinem Buch *Swing - Dein Leben in Balance* beschreibe ich meine Erfahrungen mit dem Leben im Schöpfungsrhythmus und gebe einige Impulse zur Umsetzung im eigenen Leben. Das Buch hat viele Leser begeistert und inspiriert, ihr Leben ausgewogener zu gestalten. Sie haben gelernt, darauf zu achten, dass Dinge, die ihnen wohl tun, nicht länger chronisch zu kurz kommen.

Eine Reihe Leser wünschten sich jedoch noch mehr Tipps und Anleitung dafür, die Impulse aus *Swing* ganz praktisch in ihrem Leben umzusetzen.

Auf diesen Wunsch hin habe ich dieses *Swing-Quadro* entwickelt. Viele Menschen, die ich in meiner Beratungspraxis coache oder die an meinen Seminaren teilnehmen, kämpfen mit ähnlichen Fragestellungen: Wie kann ich Zeit für die Dinge einräumen, die mir gut tun? Wie schaffe ich es, mit den vielen Anforderungen fertig zu werden, die ich zu bewältigen habe? Wie finde ich Raum für mich?

Jeder *Quadro-Tag* bietet neben Inspiration konkrete Fragen über das eigene Leben und praktische Tipps zur Umsetzung.

Alle Tipps und Ratschläge in diesem Quadro sind in der Praxis erprobt und bewährt. Die besten Tipps nützen jedoch keinem etwas, wenn sie nicht umgesetzt werden. Wenn du möchtest, dass sich dein Leben verändert, empfehle ich dir deshalb, die Tipps auch gleich anzuwenden - möglichst noch am selben Tag.

Viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Entdecken wünscht dir

A handwritten signature in blue ink that reads "Kerstin Hack". The signature is written in a cursive, flowing style.

—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

- Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, lies es ruhig mehrfach.
- Die Kapitel können fortlaufend oder einzeln gelesen werden. Fang gerne mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.
- Aus Platzgründen konnte ich einige Bibelstellen nur verkürzt zitieren. Lies doch den zitierten Text im Zusammenhang.
- Zu jedem Kapitel gibt es Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Ich empfehle dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest. Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder Mein Quadro, das wir speziell für die Quadro-Serie gestaltet haben.
- Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden - dadurch verankert es sich besser.
- Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder einer Gruppe und sprecht darüber.