



direkt gesund

8. BIGtalk "Wie gelingt ein Leben in Balance?"

Das Familienleben genießen, den Freundeskreis pflegen und gleichzeitig noch Karriere machen. Das ist die Idealvorstellung eines wunderbar harmonischen Gleichgewichts von Berufs- und Privatleben, allein es hapert meist an der Umsetzung. Die Kinder schwächeln in der Schule, die betagten Eltern müssen gepflegt werden, der Chef macht Druck. Was kann man also tun, um sein Leben in Balance zu bringen? Diese Frage will der BIGtalk am 12. Juli ab 18.30 Uhr in der BIG direkt gesund beantworten. Die bekannte Journalistin, Autorin und Achtsamkeitstrainerin Christine Westermann will im Gespräch mit dem Psychiater Hans Joachim Thimm die Frage „Familie, Freunde, Job - Wie gelingt ein Leben in Balance?“ klären.

Eine Work-Life-Balance ruht laut Hans Joachim Thimm auf fünf Säulen:

- Zeitmanagement
- Achtsamkeit
- Selbstbestimmtheit
- Bewegung
- Schlaf

Was es mit diesen einzelnen Säulen auf sich hat, will der BIGtalk in einem entspannten Gesprächsformat ergründen. „Wir wollen den Zuhörerinnen und Zuhörern konkrete Hilfestellungen für ein Leben in Balance an die Hand geben, Hilfestellungen, die sich auch tatsächlich umsetzen lassen“, sagt Christine Westermann. Dabei müsse man realistisch sein, sagt Hans Joachim Thimm: „Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern, die sich über Jahrzehnte entwickelt haben, braucht Zeit.“ Und oftmals stehe sich der Mensch selbst im Wege: „Wir neigen leider dazu, Negativem viel mehr Aufmerksamkeit zu schenken als dem Positiven. Kritik wirkt viel stärker negativ nach als ein Lob positiv beflügelt“, weiß Thimm, Oberarzt an der LWL-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Dortmund. Das Positive werde wiederum oft als selbstverständlich wahrgenommen.

Streben nach Glücksmaximierung führt zur Enttäuschung

Weiterer Knackpunkt: „Wer im Privat- wie im Berufsleben eine Maximierung des Glücks anstrebt, wird zwangsläufig Enttäuschungen erleben“. Wie man solche Denkmuster durchbrechen kann, zeigt Hans Joachim Thimm im Gespräch mit Christine Westermann auf. BIG-Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch erläutert, wie er Berufs- und Privatleben ausbalanciert. Auch das Publikum wird aktiv in die Veranstaltung einbezogen. Der Körpertherapeut Uwe Hillebrandt von der LWL-Klinik lädt zu kleinen Meditations- und Achtsamkeitsübungen ein.

Info

[Hier geht es zur Anmeldung](#)

Der BIGtalk findet in der BIGgallery in Dortmund, Rheinische Straße 1, statt. Einlass ist am 12. Juli 2018 (Donnerstag) ab 17.30 Uhr, Veranstaltungsbeginn um 18.30 Uhr, Ende gegen 20.30 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei.