

De vier pijlers van de levensbalans

Als werknemer maak je veel keuzes in je werk en privé situatie, zoals je ontwikkelen tot professional of manager, generalist of specialist, je besluit een huis te huren of te kopen etc. Het is voor iedereen een uitdaging om een goede balans tussen werk en privé te behouden. Eén van de manieren om je werk-privébalans te bekijken is *het balansmodel volgens Dr. Nossrat Peseschkian*. Hij onderzocht welke onderdelen van het menselijk leven belangrijk zijn om geluk en tevredenheid te vinden en een vervuld leven te leiden. Het resultaat van zijn onderzoeken zijn vier pijlers, die het persoonlijk succes in het leven dragen en vormgeven:

Werk en financiën	Familie en sociale contacten
Motivatie en voldoening in je werk Opleiding en pers. ontwikkeling (vakgericht) Vermogen en welvaart Concentratie en pauzes	Levenspartner Kinderen, ouders en familie Vrienden en kennissen Sociaal en politiek engagement
Gezondheid en conditie	Bewustzijn en cultuur
Preventieve onderzoeken Gezonde voeding Sport en beweging Rust en ontspanning	Bewustzijn en visie Normen en waarden Innerlijk bijtanken Culturele en persoonlijke ontwikkeling

Deze vier pijlers dragen ons leven, zoals de vier vaten waarop een houten vlot rust. Om op dit soms wankelende vlot niet uit balans te raken, moeten de vaten goed vastgebonden zijn aan het vlot. Ook moet er steeds opnieuw voor gezorgd worden dat de vaten niet lek slaan of uit balans raken. Alleen dan kun je je aan het vlot toevertrouwen zonder dat het leven een voortdurende schommelpartij wordt en uiteindelijk zelfs in de stroom ten onder gaat.

De balans van de vier levensgebieden is afhankelijk van de algemene levensfase, van bijzondere gebeurtenissen, van de individuele levenssituatie en natuurlijk van de persoonlijke voorkeuren en voorliefdes. Houd steeds weer voor ogen dat balans geen 'evenwicht' betekent in natuurkundige zin, maar veel meer een relatief evenwicht tussen de verschillende levensgebieden. En dan niet in de statische, maar in de dynamische betekenis van het woord. En het is vooral geen verplichting, maar een mogelijkheid om je leven te verrijken.

Het is een misverstand te denken dat je in alle vier de levensgebieden evenveel tijd moet (of kunt) investeren, dagelijks dus (afgezien van 8 uur slaap) elke dag steeds weer ongeveer vier uur. Afgezien van het feit dat de meeste mensen meer dan vier uur per dag werken, zullen zij in de regel ook niet

dag na dag vier uur aan hun gezondheid besteden, en ook niet in familie of bewustzijn en cultuur investeren. Het gaat dus niet om een kwantitatief gewogen balans, maar om een kwalitatieve, om een relatieve evenwichtigheid. Je kunt je PLB-uren inzetten om beter in balans te komen. Soms is het goed wat meer tijd te kunnen besteden aan je gezin of familieleden omdat ze een periode meer aandacht nodig hebben. Het kan ook zijn dat je onvoldoende balans ervaart omdat je te weinig tijd besteed aan ontspanning of dat het onregelmatige werkritme je nu in deze fase van je leven opbreekt. Even wat meer regelmaat kan soms helpen, iets meer tijd besteden aan ontspanning kan wonderen doen. Uren opnemen voor meer tijd om die verbouwingklus in je huis af te maken, omdat deze zo in je nek hijgt en onrust geeft.

Stap 1: Formuleer je persoonlijke doelstellingen op de vier balansgebieden. Let op bij het formuleren van je doelstellingen dat ze *realistisch en haalbaar* zijn, en dat je na een bepaalde tijd kunt bepalen of je ze bereikt hebt (of dat je dichterbij je doel bent gekomen), oftewel ze moeten *meetbaar* zijn.

Mijn persoonlijke doelstelling(en) op het gebied van 'werk en financiën' zijn:

1.
2.

Mijn persoonlijke doelstelling(en) op het gebied van 'familie en sociale contacten' zijn:

1.
2.

Mijn persoonlijke doelstelling(en) op het gebied van 'gezondheid en conditie' zijn:

1.
2.

Mijn persoonlijke doelstelling(en) op het gebied van 'bewustzijn en cultuur' zijn:

1.
2.

Stap 2: Analyse en Conclusie: ·

Wat is je opgevallen?

.....

.....

Noem een concreet punt waarin graag je verandering zou willen brengen.

.....

.....

Het benoemen van bovenstaande doelstellingen geeft je inzicht in de aandachtspunten per gebied en biedt aanknopingspunten voor het werkoverleg en/of gesprekken met je leidinggevende.