

MODUL: WORK-LIFE- BALANCE einhalten

ZIEL:

- Burnout-Prävention diskutieren
- über Konflikte am Arbeitsplatz sprechen
- Produktivität und Kreativität steigern

Hier ist ein konzeptionelles Bild, das **DIE INFORMATIONSLUT** im Kontext von **SOZIALEN MEDIEN** veranschaulicht.

Es zeigt eine Person, die von dem **ständigen Zustrom von Benachrichtigungen, Nachrichten und Updates** überwältigt ist.

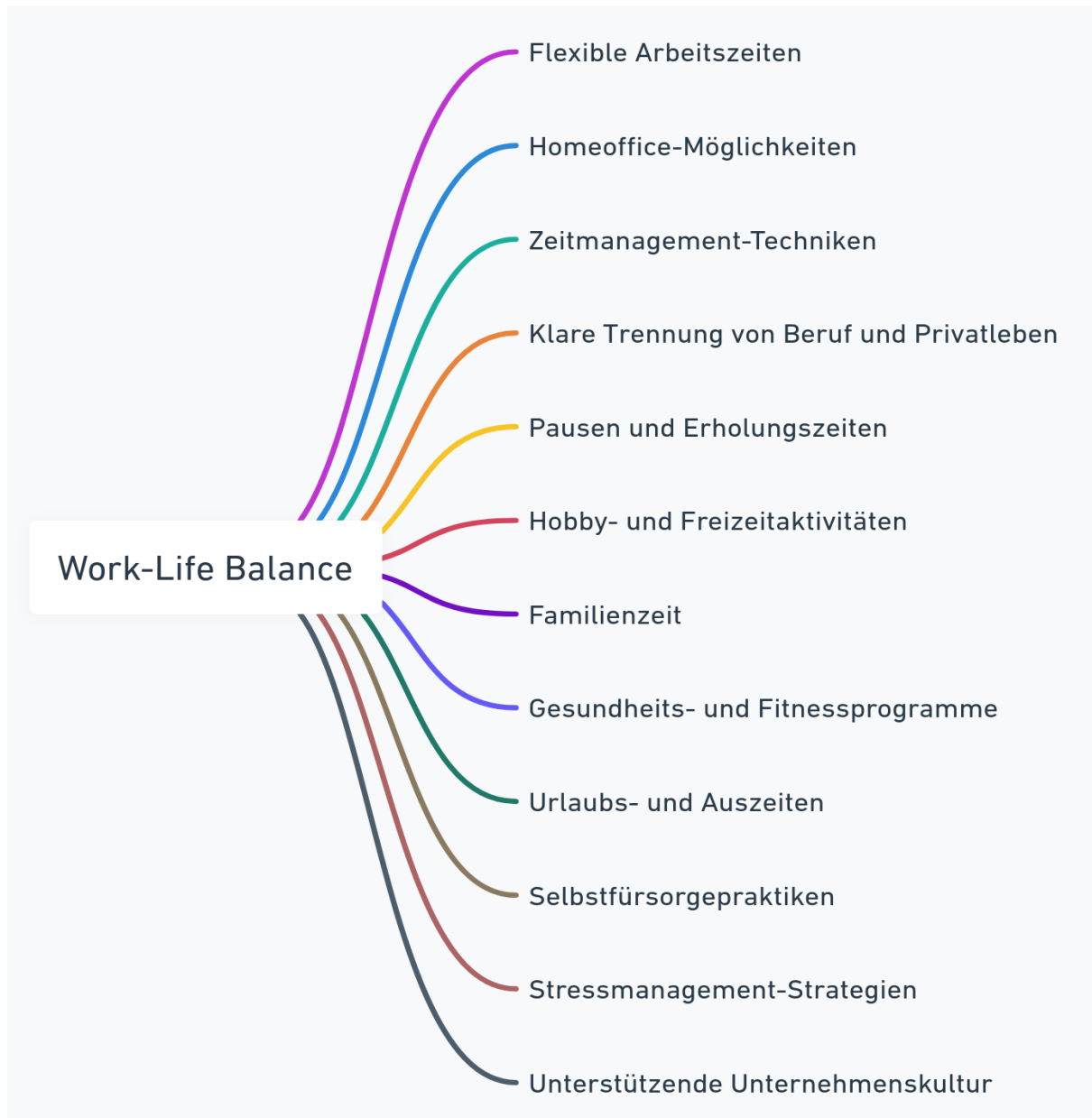
AUFGABE:

1. Äußern Sie Ihre Meinung zu solchem Aspekt unseres Lebens wie **INFORMATIONSLUT**.

2. Wie schaffen Sie das, im Digitalzeitalter /digital era/ eine **WORK-LIFE- BALANCE** einzuhalten? Welche „Techniken“ funktionieren für Sie, welche nicht?



3. Wie würden Sie die **MIND MAP** unten ergänzen?



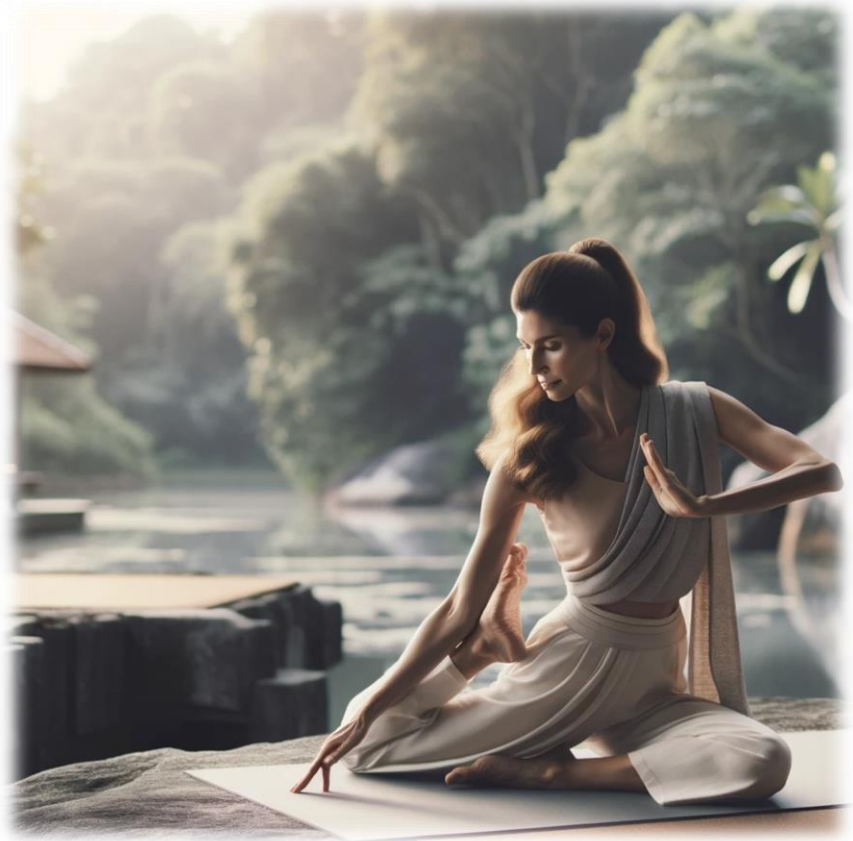
4. **VIDEO ZUM THEMA:** „Die Vier-Tage-Woche: ein Modell für die Zukunft?“, **Link:** <https://learngerman.dw.com/de/die-vier-tage-woche-ein-modell-f%C3%BCr-die-zukunft/l-68454019>

5. EXTRAS zum Thema:

Life-Work balance/ Wohlbefinden

Was denken Sie von solchen Praktiken wie:

- MEDITATION
- YOGA
- ATEMÜBUNGEN
- GEZIELTE THERAPIEN?



DAS CHAKRA-SYSTEM ist ein Konzept aus der INDISCHEN PHILOSOPHIE UND

SPIRITUELLEN PRAXIS, insbesondere aus dem **YOGA UND AYURVEDA**.

Es wird oft im Kontext der **persönlichen und spirituellen Entwicklung** verwendet, um ein ganzheitliches Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern.

CHAKRAS sind Energiezentren im feinstofflichen Körper, die verschiedenen Aspekten des menschlichen Lebens zugeordnet sind.

Ein ausgeglichenes Chakra-System soll zu einer **HARMONISCHEN LEBENSFÜHRUNG** beitragen. Hier sind die sieben Hauptchakras und ihre zugeordneten Aspekte des Lebens:

1. **Muladhara (Wurzelchakra):** Gelegen an der Basis der **Wirbelsäule**, steht es für Sicherheit, Überleben und Grundbedürfnisse. Ein ausgeglichenes Wurzelchakra soll Stabilität und ein Gefühl der Sicherheit im Leben fördern.
2. **Svadhishthana (Sakralchakra):** Gelegen im **Unterbauch**, ist es mit Kreativität, Sexualität und Emotionen verbunden. Ein harmonisches Sakralchakra fördert emotionale Ausgeglichenheit und kreative Ausdruckskraft.
3. **Manipura (Solarplexuschakra):** Gelegen im **Magenbereich**, steht es für Willenskraft, Selbstvertrauen und Identität. Ein ausgeglichenes Solarplexuschakra unterstützt Selbstachtung und Durchsetzungsfähigkeit.
4. **Anahata (Herzchakra):** Im **Herzbereich** gelegen, steht es für Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit. Ein offenes Herzchakra fördert zwischenmenschliche Beziehungen und Empathie.
5. **Vishuddha (Halschakra):** Im **Halsbereich** gelegen, ist es mit Kommunikation und Selbstausdruck verbunden. Ein ausgeglichenes Halschakra unterstützt klare Kommunikation und künstlerischen Ausdruck.
6. **Ajna (Drittes Auge Chakra):** Gelegen **zwischen den Augenbrauen**, steht es für Intuition und Einsicht. Ein harmonisches Drittes Auge Chakra fördert Intuition und geistige Klarheit.
7. **Sahasrara (Kronenchakra):** **An der Spitze des Kopfes** gelegen, steht es für Spiritualität und Verbindung zum Universum. Ein ausgeglichenes Kronenchakra unterstützt spirituelles Wachstum und ein Gefühl der Einheit mit allem Sein.

DIE BALANCE IM CHAKRA-SYSTEM wird oft durch Praktiken wie **Meditation, Yoga, Atemübungen und gezielte Therapien** angestrebt, um physisches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden zu fördern.