

Kerstin Hack



# *Swing-Quadro*

Leben in Balance einüben

DfE





[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

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](http://www.michaelzimmermann.com)

Covermotiv: Bob Mitchell/CORBIS

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

Lektorat: MatMil Berlin

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

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.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter <http://down-to-earth.de/e-books.html>

### Bezug

Im Buchhandel oder direkt beim Verlag:

Down to Earth bei Christmedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: [dte@christmedia24.de](mailto:dte@christmedia24.de)

**Mehr von Kerstin Hack und weitere Quadros gibt es unter**

**[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)**





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

—Seneca

## Leben in Balance

■ 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 traf ich auf die Schöpfungsgeschichte. Sie erzählt von sieben Tagen voller Leben, die Gott kreativ und dennoch strukturiert gestaltet. Der Rhythmus der Schöpfung strahlt Kraft, Ruhe und Freude aus. Jeder Tag hat seine eigene Prägung. Insgesamt kann man in ihr acht Elemente erkennen, die die Basis für ausgewogenes und dynamisches Leben bilden:

- Explosive Kreativität
- Beruhigende Ordnung
- Nachhaltige Produktivität
- Regelmäßige Höhepunkte
- Sprudelndes Leben
- Belebende Beziehungen
- Sinnstiftende Reflexion
- 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 Lebenselemente 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 Lebenselemente 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 ausprobieren. 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 ausgezogener 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



—Kerstin Hack

P.S.: *Swing* gibt es auch als ausführliches Taschenbuch und als Impulsheft *Swing-Mini* zum Verschenken.



## 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. Ihr werdet feststellen, dass der eine Stärken in einem Bereich hat, in dem ein anderer Probleme hat, und ihr euch gegenseitig unterstützen, Rat geben und helfen könnt.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, welches für mich der wichtigste Impuls war, was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu lernen und dich zu verändern.

■ Betrachte die Liste der Lebensbereiche (s. S. 3). Was sind deine ersten, spontanen Gedanken dazu? Überlege dir, welche Bereiche du stärker ausbauen möchtest. Du kannst deine Gedanken dazu aufschreiben und diese Analyse mehrmals im Jahr wiederholen, um zu beobachten, was du in deinem Leben verändert hast.

Woche 1 • Kreativität und Ordnung



# 1.1

Alles hat seine Zeit: Geboren werden und Sterben, Pflanzen und Ausreißen, Töten und Heilen, Niederreißen und Aufbauen, Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen.

—Salomo, Prediger 3,1-4

## Kreativ

■ Leben in Balance heißt nicht, dass man immer alles im Griff hat und es nichts gibt, was das Leben erschüttern oder einen emotional gründlich durcheinander bringen kann. So ein Leben gibt es nicht.

Leben in Balance heißt vielmehr, dass die verschiedenen notwendigen Lebens-elemente alle in ausgewogener Weise vorhanden sind und zum Zuge kommen.

Die acht Lebensbereiche sind:

- Explosive Kreativität
- Beruhigende Ordnung
- Nachhaltige Produktivität
- Regelmäßige Höhepunkte
- Sprudelndes Leben
- Belebende Beziehungen
- Sinnstiftende Reflexion
- Kraftspendende Ruhe

Alle Menschen, die an meinen Seminaren teilnahmen, sagten mir, dass 3 bis 4 dieser Lebens-elemente fest in ihrem Leben etabliert sind, die anderen jedoch ständig zu kurz kommen. Je nach Persönlichkeit waren die Mischungen ganz unterschiedlich.

Die einen waren produktiv, gönnten sich aber kaum Zeit für Ruhe und vernachlässigten regelmäßig ihre Beziehungen. Andere waren häufig kreativ, aber ihr Leben war dennoch ohne Höhepunkte und von gestaltender Ordnung war weit und breit keine Spur zu entdecken.

Bevor man etwas verändert, braucht man erst einmal eine klare Bestandsaufnahme: Wie sieht mein Leben derzeit aus? Was vermisste ich? Was kommt zu kurz? Was möchte ich verändern?

### ■ Denk mal

Was ist bei dir bereits gut vorhanden?  
Was kommt regelmäßig zu kurz?  
Was möchtest du vermehrt tun?

### ■ Mach mal

Schreibe alle acht Lebens-elemente auf und bewerte auf einer Skala von 1 (kaum vorhanden) bis 10 (sehr stark da), wie viel Raum sie in deinem Leben haben.

# 1.2

## Verzichten lernen

■ Die Lebenselemente sind wie Vitamine und Spurenelemente: Vitaminmangel in einem Bereich kann man nicht durch Übermaß in einem anderen Bereich ausgleichen. Wer schlapp ist, weil ihm Eisen fehlt, der wird nicht dadurch fit, dass er seine Calciumdosis steigert.

Wir empfinden unser Leben als glücklich und dynamisch, wenn alle Lebenselemente zum Zuge kommen. Wenn wir uns unglücklich fühlen, neigen wir jedoch dazu, die Anstrengungen in dem Bereich zu verstärken, in dem wir ohnehin schon gut sind. Ein Mensch, der vor lauter Beziehungspflege kaum zur Ruhe kommt und nichts auf die Reihe kriegt, neigt in Phasen der Unzufriedenheit dazu, noch mehr Zeit mit Menschen zu verbringen.

Diese Strategie führt nicht weiter. Nur wer fehlenden Lebenselementen mehr Raum gibt, wird neue Lebensenergie gewinnen. Wer sehr ordentlich ist und sich viel Ruhe nimmt, wird erst dann glücklich, wenn er auch Höhepunkte in sein Leben einbaut.

*Wer die Nuss essen will,  
muss die Schale zerbrechen.*

—Sprichwort

Ein extrem produktiver Mensch wird nicht glücklich, wenn er noch mehr leistet, sondern wenn er stattdessen mehr in Ruhe und Kreativität investiert.

Es kostet Entschlossenheit und Mut, genau das zu tun, was man normalerweise nicht tun würde, weil es einem schwerfällt. Es bedeutet auch, auf anderes zu verzichten, weil wir nicht unbegrenzt viel Zeit haben. Wer lernt, bewusst dem Lebenselement mehr Raum zu geben, das ständig zu kurz kommt, wird ganz neue Lebensfreude empfinden.

### ■ Denk mal

Worauf müsstest du verzichten, um einem vernachlässigten Element mehr Raum zu geben?

### ■ Mach mal

Überlege: Was wäre der kleinstmögliche erste Schritt, um dem, was am meisten zu kurz kommt, Raum zu geben? Gehe diesen Schritt.

# 1.3

*Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und leer und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser. Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht.*

—1. Mose 1,1-3

## Kreativ handeln

■ Diese Worte sind uns allen vertraut: »Am Anfang schuf Gott ...« Sie beschreiben Gottes schöpferisches Handeln – das Wort »kreativ« ist die lateinische Bezeichnung für »schöpferisch«. Kreativ sein heißt, etwas neu zu schaffen.

Gott kann aus dem Nichts heraus etwas erschaffen. Menschen können nichts aus dem Nichts in Existenz bringen, aber wir besitzen die Fähigkeit, Vorhandenes so zu kombinieren und zu gestalten, dass Neues entsteht. Die Möglichkeiten hierfür sind unbegrenzt. Jeder Satz, den wir sprechen, die Art, wie wir uns kleiden und unsere Wohnung gestalten, ist Ausdruck von Kreativität: Wir nehmen Vorhandenes und kombinieren es neu.

Kreativität ist nicht auf Musiker und Künstler beschränkt. Jeder Mensch kann im Alltag kreativ handeln, indem er sich vornimmt, Dinge anders zu tun als üblich und so das eigene Handlungsspektrum zu erweitern. Das kann bedeuten, einen anderen Weg zur Arbeit zu gehen, ein anderes Transportmittel zu benutzen, den

Partner anders zu begrüßen als üblich, eine Ecke der Wohnung neu zu gestalten, an einem anderen Platz oder in einer anderen Körperhaltung als üblich mit Gott zu sprechen.

Wer immer wieder in großen und kleinen Dingen bewusst kreativ handelt, erweitert langfristig sein Handlungsspektrum, was wiederum zu einem reicheren Leben führt. Etwas zu gestalten, egal, ob es etwas Großes oder Kleines ist, schenkt uns viel Befriedigung – nicht zuletzt, weil wir im Bild des kreativen Gottes geschaffen sind.

### ■ Denk mal

Wo erkennst du im Alltag Spuren von Gottes kreativem Handeln? Wie zeigt sich Kreativität bei dir selbst?

### ■ Mach mal

Kombiniere/gestalte heute drei alltägliche Dinge oder Tätigkeiten anders als üblich. Welche Erfahrungen machst du dabei?

# 4.2



*Glücklich der Mensch, der weise und urteilsfähig geworden ist! Er ist reicher als jemand, der Silber und Gold besitzt. Weisheit schenkt Glück und Sicherheit.*

—Sprüche Salomos 3,13-16

## Bewerten

■ In manchen Situationen haben wir ein unbestimmtes gutes oder schlechtes »Bauchgefühl«. Wir können jedoch nicht konkret benennen, was uns gefiel oder missfiel. Man tut gut daran, es einzuüben, Dinge klarer zu benennen und zu bewerten, statt nur ungefähr zu fühlen.

Eine einfache Methode, um bewusste Reflexion einzuüben, ist die Hand-Methode. Sie eignet sich zur Kurzreflexion kleinerer Themen, wie z.B.: »Was hat mir an dem Meeting gefallen?« Man kann sie auch zur Bewertung größerer Zusammenhänge einsetzen, etwa: »Wie empfinde ich meine Arbeit/Partnerschaft/das letzte Jahr?« Sie ist, wenn man sie erst einmal eingeübt hat, sehr praktisch. Eine Hand als »Analyse-Werkzeug« hat man immer dabei.

Nimm die Finger zur Hilfe und frage dich:

- Daumen: Was hat mir gut gefallen?
- Zeigefinger: Was habe ich gelernt?
- Mittelfinger: Was hat mir nicht gefallen?
- Ringfinger: Was hat mich mit anderen verbunden?

- Kleiner Finger: Was kam zu kurz?
- Handfläche: Was war mir sonst noch wichtig?

Wenn du diese Methode eingeübt hast und beherrschst, wirst du viel schneller in der Lage sein, klar und eindeutig zu benennen, was dir gefällt oder missfällt und wo du dir konkret Veränderung wünschst. Sie eignet sich neben der persönlichen Reflexion auch zum Gespräch mit deinem Partner, Freunden oder deinem Team.

### ■ Denk mal

Welche Situationen bewertest du eher ungerne? Was könnte dir mehr Mut zum Hinsehen und Bewerten geben?

### ■ Mach mal

Schreib dir die sechs Fragen auf. Übe im Laufe der Woche mehrmals, Begegnungen, Sitzungen und sonstige Ereignisse mit ihrer Hilfe zu bewerten.

# 4.3

*Echter Erfolg stellt sich nicht ein, indem wir unsere Werte verkünden, sondern indem wir sie täglich in die Tat umsetzen.*

—Ken Blanchard

## Verändern

■ Gott hat es leicht. Alles, was er gemacht hat, war sehr gut. Da musste nichts korrigiert werden. Wenn wir unsere Begegnungen und Tätigkeiten ehrlich betrachten, wird das Ergebnis nicht immer so positiv aussehen. Manches ist gut und darf wohlwollend bewertet werden, anderes fordert zur Veränderung auf.

Viele Menschen wünschen sich Veränderung, bleiben aber im Alten stecken, weil sie nie konkret überlegen, was die notwendigen Handlungsschritte wären. Sie möchten womöglich liebevoller und geduldiger werden oder auch einfach nur pünktlicher kommen. Sie bleiben jedoch beim Wunsch stehen. Weil der Weg zur Veränderung nicht konkret beschrieben und formuliert wird, geschieht nichts.

Der erste Schritt für liebevolleres Verhalten könnte sein, sich täglich die Frage zu stellen: Was könnte dem anderen jetzt gut tun? Um geduldiger zu werden, kann ein erster Schritt sein, sich zu fragen: Wie sähe das denn ganz praktisch aus, wenn

ich geduldiger wäre? Woran könnte ein Beobachter erkennen, dass ich geduldig bin? Wer pünktlicher werden möchte, kann sich fragen, was dazu gehört – zum Beispiel bessere Planung. Ein erster möglicher Schritt könnte dann sein, Anfahrtszeiten genauer zu planen.

Veränderung geschieht in tausend kleinen Schritten. Wer sich den ersten, kleinstmöglichen Schritt klarmacht und ihn geht, kommt weiter als der, der nur von Veränderung träumt.

### ■ Denk mal

Woran würde ein enger Freund deine erreichte Veränderung erkennen? Was wäre dann anders als jetzt?

### ■ Mach mal

Welche Veränderung möchtest du gestalten? Was brauchst du, um den ersten, aller kleinsten Schritt der Veränderung zu gehen? Fang damit an.



*Gesagt ist nicht gehört.  
Gehört ist nicht verstanden.  
Verstanden ist nicht einverstanden.  
Einverstanden ist nicht angewandt.  
Und angewandt ist noch lange nicht  
behalten.*

—Konrad Lorenz

## Nicht vergessen ...

- Diese Gedanken und Ideen sind mir wichtig geworden.  
Das will ich keinesfalls vergessen:

.....

.....

.....

.....

.....

- In der nächsten Zeit will ich folgende Dinge konkret angehen:  
Tipp: Schreibe auf, was du bis wann tun willst und was der erste Schritt ist.

.....

.....

.....

.....

.....

- So will ich überprüfen, ob ich meine Vorhaben umgesetzt habe:

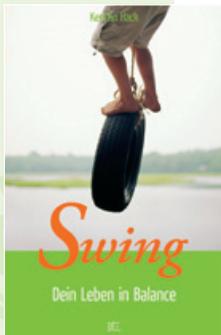
.....

.....

.....

.....

.....



Kerstin Hack  
**Swing**  
Dein Leben in Balance,  
144 Seiten

Das Buch zum Quadro. Wie kann man die Woche so gestalten, dass man alle Arbeit schafft und noch genug Raum für Kreativität, Beziehungen, Ruhe und pures Leben bleibt? Dieses Buch gibt inspirierende Antworten und viele praktische Impulse für dynamisches und ausgewogenes Leben.

Buch



Kerstin Hack  
**Online with God**  
Trainingskurs Gebet,  
40 Seiten

Mit dem »Vaterunser« beten lernen. Frisch und inspirierend. Ideal für alle, die (neu) beten lernen wollen. Günstige Neuauflage des beliebten Kurses im neuen Quadro-Format. Ideal für alle, die sich mit Beten schwer tun oder ganz neu beten lernen möchten.

Quadro Nr. 2



**Coaching mit Kerstin Hack**

Der beste Weg, Coaching zu lernen, ist, es selbst zu erleben. Ich biete Coaching und Beratung für persönliche, berufliche und partnerschaftliche Fragestellungen an. Live in Berlin oder als Telefon-Coaching.

Kontakt:  
info@down-to-earth.de  
Tel: 030 - 822 79 62  
www.kerstinhack.de

..... Preise auf Anfrage



Quadro Nr. 4  
**Mein Quadro**  
Persönliches Notizbuch,  
40 Seiten

Schön gestaltetes Designer-Blankobuch für die eigenen Gedanken und Notizen. Mit ansprechenden Bildern und inspirierenden Zitate. Ein stilvoller und wertvoller persönlicher Begleiter im Quadro-Format. Ideal auch als Begleitbuch für die Quadros.

Quadro Nr. 4

# Q Swing-Quadro

Fünf Tage lang Arbeiten bis zum Umfallen, dann zwei Tage Erholung, bevor das Ganze wieder von vorne beginnt. Soll dein Leben so aussehen? Das muss nicht sein. Das Swing-Konzept zeigt – ausgehend von der Schöpfungsgeschichte – einen verblüffend einfachen Weg, wie du jede Woche so dynamisch und ausgewogen gestalten kannst, dass jeder Tag lebenswert ist.

In diesem Quadro bekommst du vier Wochen lang inspirierende Anregungen und praktische Impulse, wie du mehr Balance in dein Leben bringen kannst. Dir wird bewusst werden, welche wohltuenden Aktivitäten häufig zu kurz kommen und was du tun kannst, um ihnen mehr Raum zu geben.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die möchten, dass ihr Leben reicher und lebenswerter wird.

**Q**Quadro

**DTE**  
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-60-2



9 783935 992602