

ArtSet®

Bildung Forschung
Beratung



Work-Life-Balance

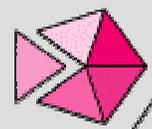
oder die philosophische Frage nach dem gelungenen Leben

Prof. Dr. Rainer Zech

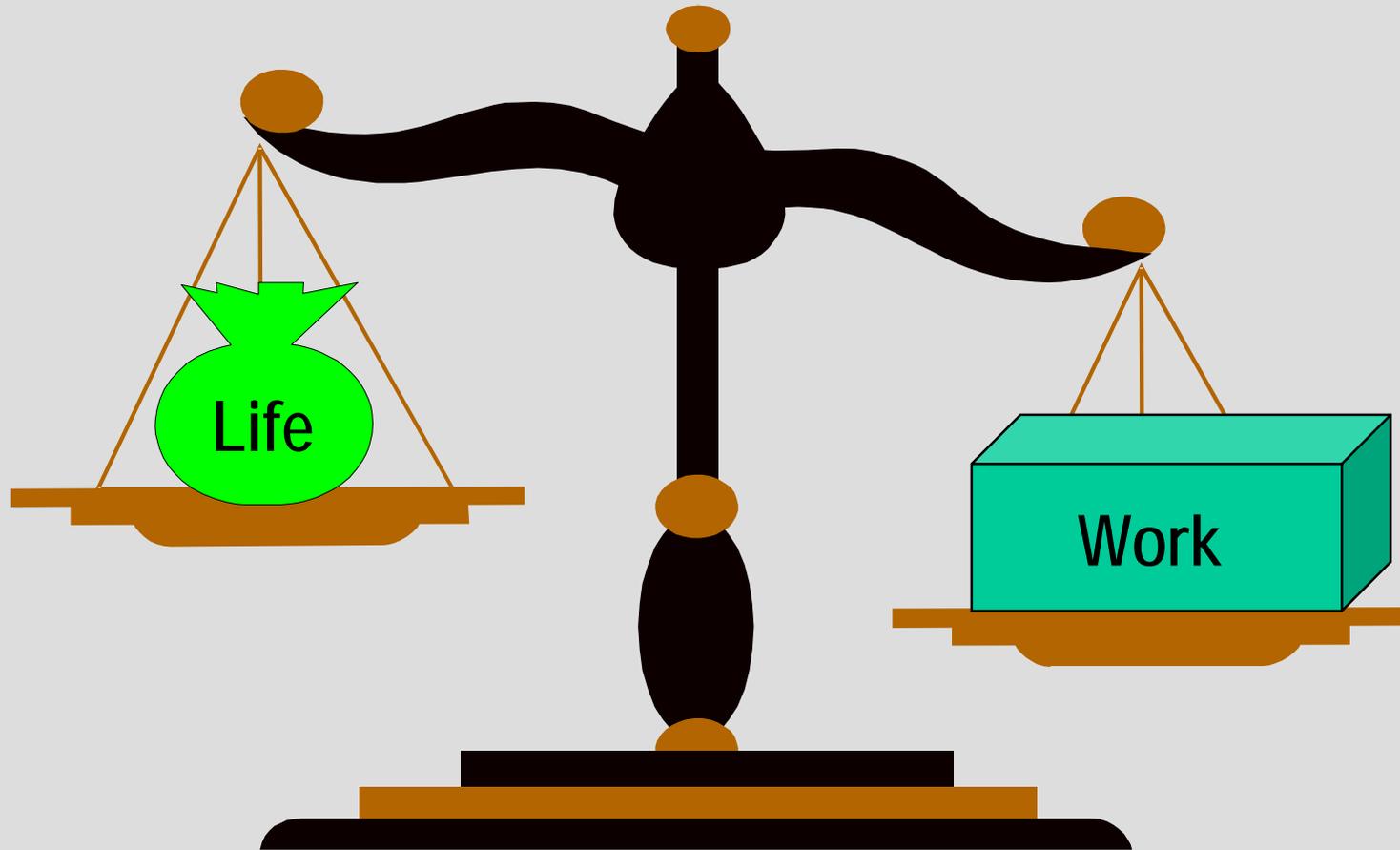
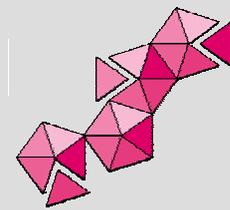
www.artset.de

Ferdinand-Wallbrecht-Straße 17 · D-30163 Hannover · Telefon 0511/90 96 98 30 · Telefax 0511/90 96 98 55

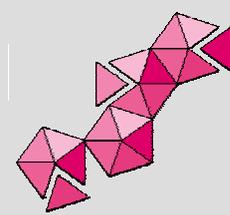
Hannover HRB 56520 · Geschäftsführer: Prof. Dr. Rainer Zech · E-Mail zech@artset.de
Bankverbindung: Stadtparkasse Hannover BLZ 250 501 80 · Kontonummer 58 66 92



Work-Life-Balance



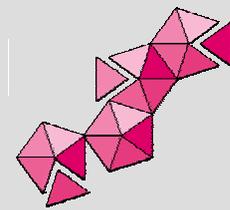
Gelungenes Leben



ArtSet®
Forschung
Bildung Beratung



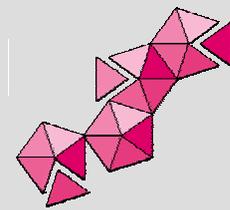
Credo



ArtSet®
Forschung
Bildung Beratung

**Das eigene Können kennen lernen
und das Richtige wollen**

Wollen und Können sind nicht synchronisiert

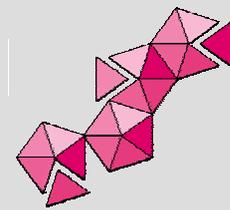


Er will, aber er kann nicht!

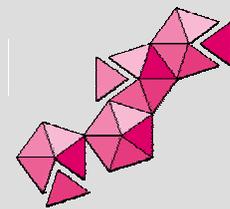


Er kann, aber er will nicht!

Zuträgliches und Abträgliches sind nicht bekannt



Die Zeiten und ihre Neurosen

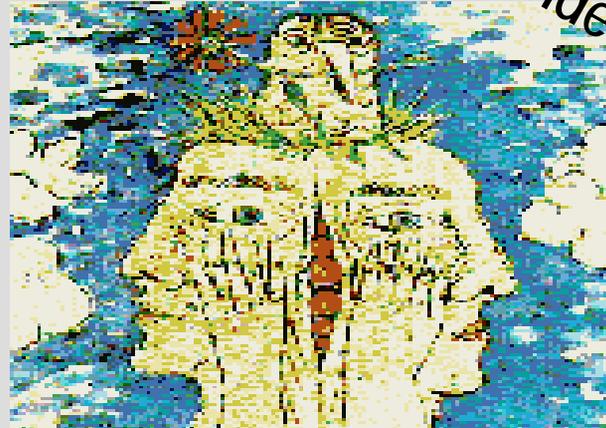


Ende des 19. Jh.



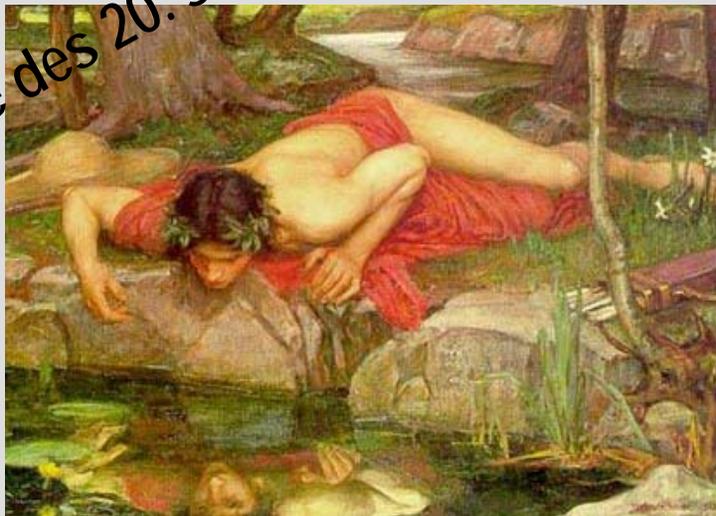
Hysterie

Ende des 20. Jh.



Multiple
Persönlichkeit

Mitte des 20. Jh.



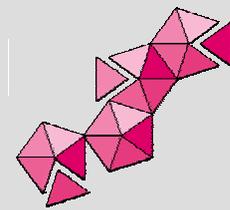
Narzissmus

Anfang des 21. Jh.



Fett- und Magersucht

Körperkult: die moderne Obsession

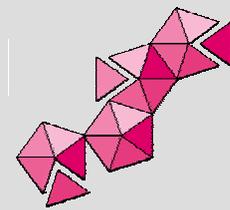


Unser Leben ist bedroht:
Krieg, Terrorismus, Krankheit,
Umweltgifte, soziale Exklusion –
Angriffe auf unsere Gesundheit!

Körperkult ist der Kampf gegen diese
Bedrohungen, der Versuch, sich
aufzurüsten. Der >bodygebildte<
Körper als Panzer und Rüstung im
alltäglichen Konkurrenzkampf um
Job und Sex.

Körperkult ist die neurotische
Widerstandsform gegen die
Anfechtungen der modernen Welt.

Arbeit und protestantische Ethik

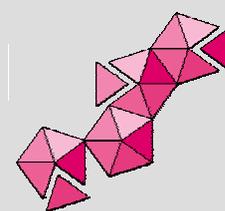


ArtSet[®]
Forschung
Bildung Beratung



Johannes Calvin (1509-1564)
Schweizer Reformator
französischer Abstammung und
Begründer des Calvinismus

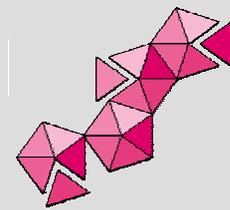
Arbeit und Karriere



ArtSet®
Forschung
Bildung Beratung



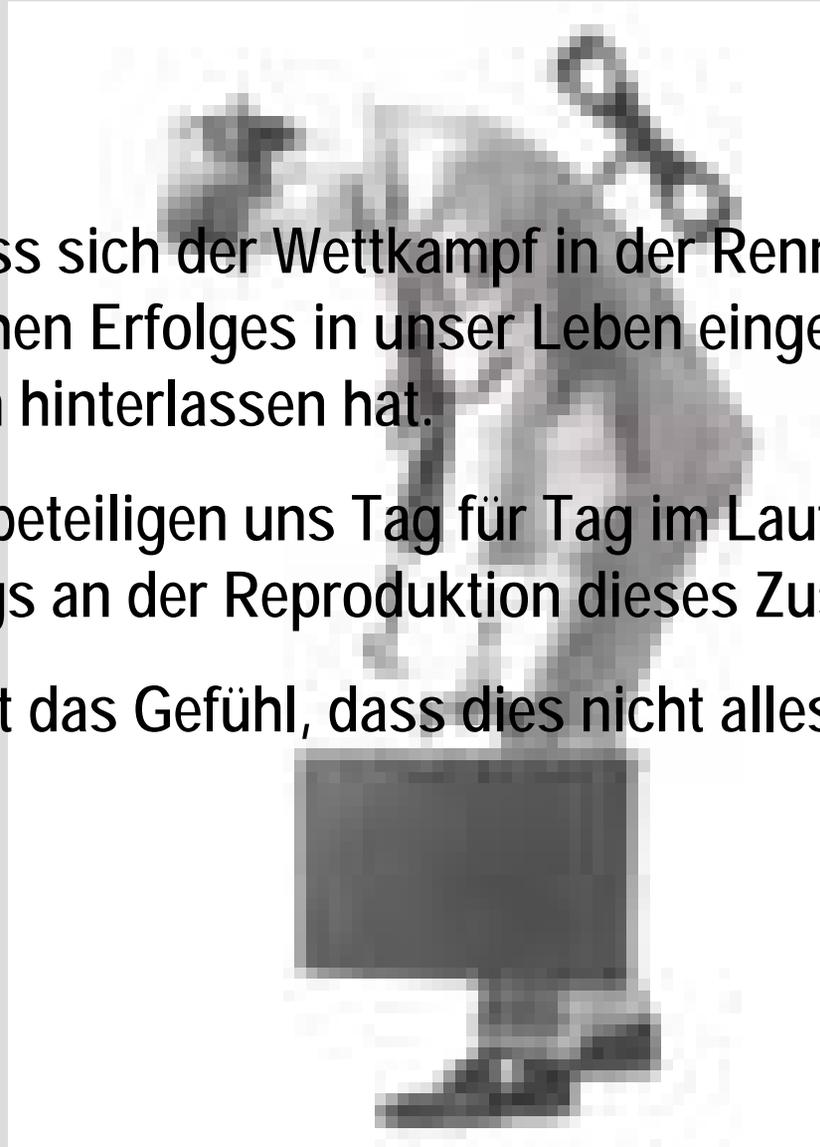
Arbeit und Karriere



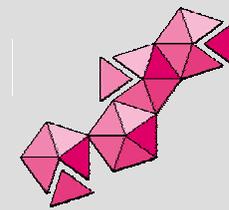
bedeutet, dass sich der Wettkampf in der Rennbahn des wirtschaftlichen Erfolges in unser Leben eingezeichnet und seine Spuren hinterlassen hat.

Und wir alle beteiligen uns Tag für Tag im Laufrad unseres Hamsterkäfigs an der Reproduktion dieses Zustands.

Was bleibt ist das Gefühl, dass dies nicht alles sein kann.



Life



Life!
01/2003 TIPPS & TRENDS,
DIE DAS LEBEN SCHÖNER MACHEN

REISE
So wird Ihr
Ferienhaus-
Urlaub
ein Traum!

**Der
Frühling
ist da!**

MODE
Die schönsten Trend-Outfits
zum Bestellen

WELLNESS
Wie wär's mit einem
Wellnesstag zu Hause?

WOHNEN
Wohnaccessoires – alle
unter 40 Euro

Mitmachen & Gewinnen!
Zum Beispiel einen Flug nach London
Und andere tolle Preise

AD SEITE 96
Exklusiv:
Gespräch mit dem
Wahlmeister

SCHUMACHER: „MEIN FITNESS-GEHEIMNIS“
BESSER AUSSEHEN: 45 SEITEN MODE-TRENDS

MÄRZ 2003
Deutschland € 3,30
Österreich € 3,70, Schweiz sfr 6,50

Men's Health

**SO GESUND
IST SEX!**

▶ Ärzte empfehlen: 1x täglich
▶ Plus: 7 Seiten Erotik-Tipps
▶ 27 Gründe, die auch Ihre
Partnerin überzeugen

SCHMERZFREI LAUFEN
Der beste Schutz für Ihre
Muskeln und Sehnen

**NEU: GEZIELTER
ABNEHMEN S.116**

Reportage: Die härteste
Bike-Tour der Welt

1 SUPER-POSTER
Der bequemste Weg zu
einem perfekten Körper:
Home-Workout mit
Lang- und Kurzhanteln

**Nur
1,90 Euro**

HANNOVER MÄRZ 28.2.-31.3.

PRINZ
YOUR PERSONAL ACTIVITY GUIDE

Experten • Methoden • Preise
**OPERATION
SCHÖNHEIT**

• Straffer Bauch, toller Busen,
weiße Zähne, nie wieder Brille

**GROSSE PRINZ-LISTE: DAS SIND
DIE SPEZIALISTEN IN HANNOVER**

**Konzert-Special
ÜBER 200 TICKETS!**
• Eminem • Peter Gabriel • Placebo

CeBIT GOES FUN
• Games auf der Messe
• Partys in der Stadt

FLYER-KULT
Wer macht den besten
Flyer in Hannover?

INDIEN
Alles über den Trend
des Frühjahrs: Musik,
Filme, Mode, Lifestyle



RTL
WORLD LIFE & STYLE

Life! - Die Lust zu leben

Top Trends, die Traumdomizile der Schönen und Reichen dieser Welt und dazu jede Menge Tipps in Sachen Beauty und Lifestyle. "Wir jetten für unsere Zuschauer wieder rund um den Globus und spüren direkt vor Ort die neuesten Trends und die besten Urlaubs-Locations auf", so Birgit Schwrange "Und natürlich liefern wir dazu gleich jede Menge Urlaubsstimmung frei Haus."

PRINZ
YOUR PERSONAL ACTIVITY GUIDE

Experten • Methoden • Preise
**OPERATION
SCHÖNHEIT**

• Straffer Bauch, toller Busen,
weiße Zähne, nie wieder Brille

**GROSSE PRINZ-LISTE: DAS SIND
DIE SPEZIALISTEN IN HANNOVER**

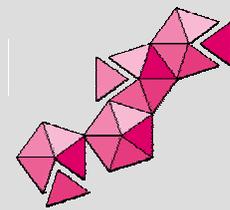
**Konzert-Special
ÜBER 200 TICKETS!**
• Eminem • Peter Gabriel • Placebo

CeBIT GOES FUN
• Games auf der Messe
• Partys in der Stadt

FLYER-KULT
Wer macht den besten
Flyer in Hannover?

INDIEN
Alles über den Trend
des Frühjahrs: Musik,
Filme, Mode, Lifestyle

Life Design



ArtSet®
Forschung
Bildung Beratung

titel

FALTEN
Botox-Injektion
ab 250 Euro

AUGEN
Laserbehandlung
ab 4000 Euro

LIPPEN
Vergrößerung
ab 350 Euro

BRUST
Vergrößern oder straffen
ab 4000 Euro

HAARE
Transplantation
ab 1500 Euro

NASE
Korrektur
ab 2000 Euro

ZÄHNE
Weißer und bleichen
ab 500 Euro

BAUCH
Fettabsaugung
ab 4000 Euro

Nur 1^{er} Preis

HANNOVER MÄRZ 28.2.-31.3.

PRINZ

YOUR PERSONAL ACTIVITY GUIDE

Experten • Methoden • Preise

OPERATION SCHÖNHEIT

• Straffer Bauch, toller Busen, weiße Zähne, nie wieder Brille
GROSSE PRINZ-LISTE: DAS SIND DIE SPEZIALISTEN IN HANNOVER

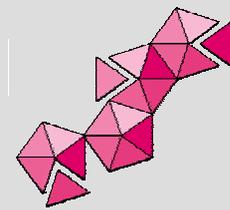
Konzert-Special
ÜBER 200 TICKETS!
• Erinnern • Peter Gabriel • Placebo

CoBIT GOES FUN
• Games auf der Messe
• Partys in der Stadt

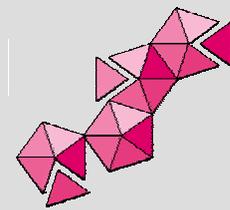
FLYER-KULT
Wer macht den besten Flyer in Hannover?

INDIEN
Alles über den Trend des Frühjahrs: Musik, Filme, Mode, Lifestyle

Carpe diem: Ideale des Gelungenen

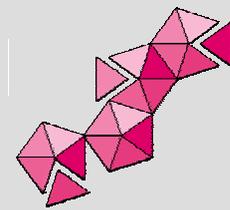


Antike Selbsttechniken: die Sorge um sich



- Diätetik: die Sorge um die richtige Ernährung
- Gymnastik: die Sorge um das Wohl des Körpers
- Philosophie: die Sorge um das richtige Denken
- Erotik: die Sorge um den rechten Gebrauch der Lüste
- Politik: die Sorge um das Gemeinwesen

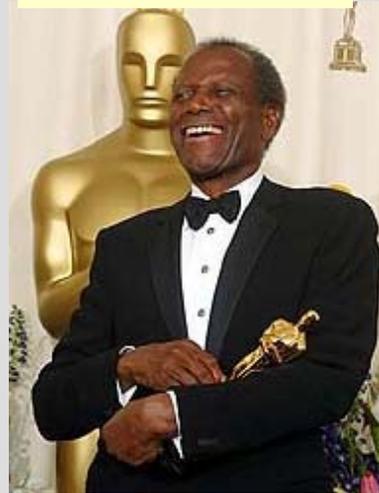
Felder bewusster Lebensgestaltung



Sicherheit



Anerkennung



Liebe



Gesundheit



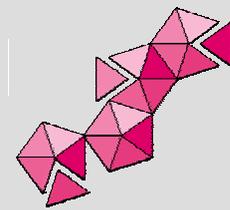
Sozialität



Kultur



Fragen zur Reflexion (I)



Sicherheit: Welche und wie viel Sicherheit ist für mich angemessen?
Wie viel ist mir diese wert?

Anerkennung: Welche Art der Anerkennung erfahre ich von wem? Wie viel ist mir diese jeweils wert? Von wem vermisse ich Anerkennung?
Wem gegenüber und wie drücke ich Anerkennung aus?

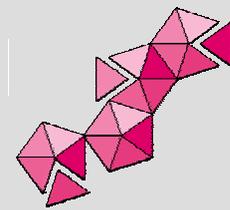
Liebe: Werde ich geliebt und vom wem? Liebe ich und wenn ja wen?

Gesundheit: Lebe ich gesund? Treibe ich Sport? Ernähre ich mich richtig?

Sozialität: Bin ich eingebunden in ein Netzwerk von Freunden, Bekannten und alltäglichen Kontakten? Erfahre ich Hilfe von anderen, und helfe ich anderen?

Kultur: Nehme ich Teil am kulturellen Leben? Habe ich genügend Zeit und Energie zur Entfaltung meiner außerberuflichen Interessen und Hobbys?

Fragen zur Reflexion (II)



Ideale des Gelungen:

Was macht das Gelungene aus? Wann bezeichne ich einen Tag, eine Situation als gelungen?

Wollen und Können:

Wo liegen meine Möglichkeiten und Grenzen? Ist Wollen und Können bei mir synchronisiert oder klappt es auseinander?

Zuträgliches und Abträgliches:

Weiß ich, was gut für mich ist und was schlecht? Halte ich mich an meine eigene Erkenntnis?