

Kerstin Hack



# *Swing-Mini*

Impulse für ein Leben in dynamischer Balance

DTE



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

Kerstin Hack: Swing-Mini – Impulse für ein Leben in dynamischer Balance  
Impulsheft Nr. 10  
© 2012 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

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

Fotos: Corbis - Bob Mitchell (1); sxc.hu - jadegreen (2), shortsands (7), beerbeer (21);  
photocase.com - \*\*\*DJ\*\*\* (5), lumo! (13), krockenmitte (17), madochab (19), redzonk (23),  
knallgrün (25), momosu (27), maiwald (29); D. Kogge (11)

Lektorat: Beate Weiß

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz • Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-35-0

ISBN eBook: 978-3-86270-148-3; eBook-PDF: -150-6; Smartphone-App: -149-0

Bibeltexte sind, wenn nicht anders erwähnt,  
von der Autorin frei übertragen.

### Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10  
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0  
Fax: 06406 - 8346 125  
[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)



# Swing-Mini – Leben in dynamischer Balance

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.  
—Mark Twain

Wie lebt man ausgewogen? Mein Buch *Swing – Dein Leben in Balance* half vielen, entspannter und dynamischer zu leben. Ich erfuhr, dass sie eine Weile brauchten, um die Anregungen in den Alltag zu integrieren. Sie nehmen das Buch immer wieder zur Hand, um sich die Gedanken in Erinnerung zu rufen. Um das zu erleichtern, gibt es *Swing-Mini*. Als Auffrischung für alle, die möchten, dass die Swing-Impulse sie weiter begleiten. Und als Inspiration für Swing-Neulinge, die Anregungen für ausgewogenes Leben suchen. Viel Freude beim Lesen und Umsetzen!



—Kerstin Hack

# Dynamisch- ausgewogen leben



Mein Leben ist nicht wohlgeordnet. Das liegt an meinen vielfältigen Aufgaben als Autorin, Referentin, Verlegerin und Coach und auch an meiner »kreativen« Persönlichkeit. Jahrelang habe ich versucht, mein Leben mit To-Do-Listen und Zeitmanagement-Techniken zu ordnen. Nach einer Weile kam mir das stets zu steif und zu einengend vor. Die Techniken halfen beim Arbeitsmanagement, aber berücksichtigten nicht die Bedürfnisse meiner kreativen Persönlichkeit.

Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Lebensrhythmus begegnete mir die Schöpfungsgeschichte. Sie beschreibt eine randvoll mit Arbeit gefüllte Woche. Eine komplette Welt zu erschaffen, ist, selbst wenn man Gott ist, keine kleine Aufgabe. Aber die Geschichte strahlt dennoch ruhige Gelassenheit und Freude aus – von Stress und Hektik ist nichts zu spüren.



Das hat mich begeistert. Ich habe dem nachgespürt und die Aktivitäten der einzelnen Tage genauer analysiert und entdeckt: Jeder Tag hat einen anderen Aktivitätsschwerpunkt – sieben verschiedene Elemente, die man für ein dynamisch-ausgewogenes Leben braucht. Wenn wir sie in unser Leben integrieren, leben wir in Balance. Wenn einzelne Lebens- elemente auf Dauer fehlen, entwickeln sich Mangelerscheinungen, die sich in Unausgeglichenheit, Stress, Überlastung oder Depressionen äußern können.

Ich verteile die Lebens- elemente auf die sieben Wochentage und gebe an jedem Tag einem anderen Element besonders viel Raum. Dadurch bin ich ausgeglichener, weil nun alle meine Bedürfnisse ihren Platz haben. Es ist jedoch auch möglich, die Lebens- elemente zu Blöcken zu bündeln und zu bestimmten Zeiten stärker zum Zug kommen zu lassen – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

# Explosive Kreativität

# 1

*Phantasie muss grenzenlos sein dürfen. Denn gezähmt wäre sie keine Phantasie. —August Everding*

Diese Worte sind uns vertraut: »Es werde Licht – und es ward Licht.« Hier zeigt sich schöpferische Kreativität. Kreativität heißt: vor Augen sehen, was man schaffen will. Egal, ob man von Beruf und Begabung her als »Künstler« bezeichnet wird oder nicht – in jedem von uns steckt Kreativität, die danach verlangt, zum Ausdruck zu kommen.

Kreativität bedeutet: Ich nehme etwas Vorhandenes (Material, Bewegungen, Worte oder Töne) und kombiniere es zu etwas einzigartig Neuem. Man kann kreativ kochen, kommunizieren, malen, spielen, laufen, tanzen usw. Es ist nicht schwer, kreativ zu sein, manchmal müssen wir uns »nur« die Erlaubnis geben, Dinge mal etwas anders zu tun.



Damit sich Kreativität entfalten kann, ist Freiraum zum Probieren und Spielen nötig. Sie wird gebremst, wenn wir zu hohe Anforderungen an uns selbst stellen oder zu sehr auf das Ergebnis fixiert sind, statt uns auf den schöpferischen Prozess einzulassen.

Zu Beginn der Woche ist der Kopf meist noch frisch und die Gedanken sind klar – da fällt es leichter, Dinge zu schaffen und Neues ins Leben zu rufen. Deshalb ist der Wochenanfang ideal für größere kreative Aktionen, z. B. wenn wir etwas neu gestalten möchten.

- Welche Alltagstätigkeit könnte ich heute kreativ angehen?

## **Kreativität wagen**

Es liegt im Wesen der Kreativität, dass man etwas Neues tun muss. Das erfordert Mut. Wir haben Angst, uns zu blamieren, und probieren deshalb vieles nicht aus. Dabei verpassen wir die Chance, uns selbst tiefer kennen zu lernen

und herauszufinden, was wir können – und was nicht. Wir verpassen die Freude, Neues zu erfahren, und die Energie, die es spendet.

Innerlich lebendige Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich immer wieder neu auf Entdeckungsreisen begeben. Das kann in einer Partnerschaft bedeuten, kreative Wege zu finden, den anderen neu zu erleben. Das kann im Job bedeuten, sich weiterzubilden und persönliche Kompetenzen zu stärken. Das kann im Privaten bedeuten, sich Zeit zu nehmen, um Talente zu entfalten.

- Welche Dinge wollte ich schon immer mal ausprobieren, habe es aber nie getan?
- Was werde ich als nächstes ausprobieren?
- Wer könnte mir bei der Umsetzung meiner Pläne und Ideen helfen?





## Kreativität entfalten

Einige kreative Fähigkeiten fallen »vom Himmel« – manches kann man mühelos. Die meisten Talente entfalten sich jedoch erst dann, wenn man sich bestimmte Techniken angeeignet hat. Erst die Übung zeigt wirklich, ob man Talent für eine Sache hat. Diesen Prozess kann man nicht abkürzen. Man muss es ausprobieren.

- Was will ich lernen? Wie will ich das konkret angehen?

## Gemeinsam kreativ

Kreativität entfaltet sich besonders, wenn man etwas mit anderen Menschen zusammen tut. Der eine hat diese Idee, der nächste jene. Wenn man Dinge gemeinsam tut, hat man nicht nur mehr Spaß, sondern meist ist auch das Ergebnis besser.

- Welche Aktivitäten könnte ich gemeinsam mit anderen Menschen machen? Mit wem?



# Ganz praktisch

Folgendes will ich stärker in mein Leben integrieren:

---

---

Ich will mein Leben ausgewogener gestalten, indem ich:


---

---

Ich will andere beschenken, indem ich:

---

---

 Ich biete **Coaching** für Menschen, die ausgewogener leben lernen möchten: [www.kerstinhack.de](http://www.kerstinhack.de)

Gleich bestellen unter  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)



Kerstin Hack

## Glück

*Impulse für ein reiches Leben, 32 Seiten*

Glück wächst, wenn wir unser Leben teilen. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen und Handlungen, die glücklich machen.

*Impulsheft Nr. 6 .....*



Kerstin Hack

## Swing – 365 Tage voller Leben

*Immerwährender Kalender, 366 Seiten*

Dieser immerwährende Kalender inspiriert dich durch schöne Bilder, Zitate und Anregungen Tag für Tag, dein Leben gut zu leben.

*Spiralkalender .....*



Kerstin Hack

## Swing

*Dein Leben in Balance, 144 Seiten*

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

*Buch .....*

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

# Swing-Mini

Fünf Tage lang Arbeiten bis zum Umfallen, dann zwei Tage Erholung, bevor das Ganze wieder von vorne beginnt – ist das wirklich alles, was wir vom Leben erwarten können? Das muss nicht sein.

Swing-Mini gibt Anleitung für ein ausgewogenes Leben, in dem alle Lebens-elemente ihren Platz finden: explosive Kreativität, beruhigende Ordnung, erfolgreiche Produktivität, gesunder Rhythmus, sprudelndes Leben, belebende Beziehungen und kraftspendende Ruhe. Mit praktischen Tipps und Impulsen.

Für alle, die dynamisch leben möchten.

 **Impulsheft** | Das Wichtigste in Kürze

**DTE**  
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-35-0



9 783935 992350