



Work-Life-Balance Paradox oder normaler Wahnsinn?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob es überhaupt möglich ist, eine gute „Work-Life-Balance“ zu erreichen? Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben? Mir stellt sich da die Frage: Lebe ich nicht, wenn ich arbeite? Der Begriff ist schon paradox. Wir streben nach etwas, was an sich gar nicht möglich ist.

Google bringt es auf den Punkt: 285 Mio. Ergebnisse bei der Suchanfrage „Work-Life-Balance“. Schon die Begriffsdefinition bei Wikipedia beschreibt, dass Arbeit ("work") etwas anderes sei und abseits passiere vom Leben ("life").

Gleichgewicht – immer und überall?

Wahrscheinlich haben Sie schon verschiedene Versuche unternommen, um mehr Balance in Ihr Leben zu bekommen. Manchmal gelingt es sogar eine Zeit lang. Doch mit der Alltagsroutine und in Drucksituationen gerät die Waage – oft schleichend – in Schiefelage. Es ist jedoch eine Illusion – und eine extrem hohe Erwartungshaltung – ständig „in seiner Mitte“ sein zu können. Unser Leben spielt sich nun mal zwischen den Polen ab. Ohne Plus und Minus

würde kein elektrisches Gerät funktionieren. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass das Gleichgewicht dynamisch ist. Das reduziert auch den Erwartungsdruck.

Was ist Ihnen wichtiger – Sand oder Steine?

Wissen Sie wirklich, was Ihnen wichtig ist? Und wenn ja, handeln Sie auch danach? Stellen Sie sich vor, Sie haben ein großes 5-Liter Wasserglas. Sie füllen nun das Glas mit Sand und Kieselsteinen. Diese stehen für die unwichtigen, kleinen – oft eiligen Dinge. Wenn Sie dann Ihre wichtigen Dinge – die großen Steine in das Glas geben wollen, passen sie nicht mehr hinein. Geben Sie deshalb zuerst die großen Steine – das, was Ihnen wichtig ist – in das Glas, füllen dann die kleineren Kieselsteine für die mittelwichtigen Dinge und

→ ganz zum Schluss füllen Sie den Sand in das Glas. Wenn Sie das Glas etwas schütteln, werden Sie sehen, wie schön sich der Sand zwischen den großen und mittleren Steinen verteilt. Überlegen Sie sich, was Ihre großen Steine im Leben sind und geben Sie diese zuerst in Ihr Gefäß.

Bronnie Ware hat in ihrem Buch: „Was Sterbende am meisten bereuen“ 5 Punkte zu diesem Thema herausgearbeitet:

- ▶ Mut haben, sich selbst treu zu bleiben
- ▶ nicht so viel arbeiten
- ▶ Mut haben, Gefühlen Ausdruck zu verleihen
- ▶ Kontakt zu Freunden halten
- ▶ mehr Freude gönnen

Vielleicht regen Sie die Aussagen an, darüber nachzudenken, was Ihnen wichtig ist.

Übung: Eine Reise in die Zukunft ...

Stellen Sie sich vor, Sie bereiten Ihren 80. Geburtstag vor und wollen eine Rede halten. Wie fühlen Sie sich? Was sagen Sie Ihren Gästen? Auf was sind Sie stolz in Ihrem Leben? Was würde es ohne Sie nicht geben? Für was sind Sie dankbar? Welchen Menschen möchten Sie ein besonderes Dankeschön aussprechen und warum? Wenn Sie möchten, können Sie die Rede auch schriftlich festhalten und zu einem späteren Zeitpunkt wieder lesen.

Arbeit als Balance-Faktor

Wie kann Arbeit zum Balance-Faktor werden? Arbeit kann zu einer Energiequelle werden, wenn wir verschiedene Faktoren zusammenbringen. Hierbei hilft uns das Konzept der Salutogenese (Aaron Antonovsky), der danach fragt „Was gesund erhält?“. Die Grundlage bildet das Kohärenzgefühl. Damit wird ein Gefühl von Stimmigkeit und Zusammengehörigkeit beschrieben:

- ▶ Die Welt und das, was mit uns geschieht wird als verständlich und nachvollziehbar begriffen.
- ▶ Zuversicht, mit Herausforderungen fertig zu werden. Eigene Kraftquellen kennen, Vertrauen in das Leben, in soziale Netzwerke und in eine höhere Macht.
- ▶ Gefühl, dass wir unser Leben, unsere Ziele und unser Tun für lebenswert und sinnvoll halten.

Überprüfen Sie Ihre jetzige Tätigkeit, wie weit Ihr Kohärenzgefühl entwickelt ist. Zu wieviel Prozent (gefühl) haben Sie es schon erreicht? Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten in Ihre Aufgaben einbringen können. Beobachten Sie, was Ihnen leicht von der Hand geht. Davon sollten Sie mehr tun.

Energiequellen im Privaten

Kennen Sie Ihre Energietankstellen? Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie alles auf, was Sie gerne tun. Das können Kleinigkeiten sein oder größere Unternehmungen. Fragen

Sie sich, was Sie früher gerne gemacht haben, wozu Sie jetzt vielleicht nicht mehr kommen? Was bereitet Ihnen positive Gefühle? Häufig achten wir zu viel auf das was wir tun müssten. Doch woher kommt diese innere Stimme? Sind da womöglich Antreiber aktiv, die wir schon als Kind ausgebildet haben. Überprüfen Sie, welche Regeln und Vorgaben für Sie heute noch passen. Was haben Sie von Ihren Eltern/ Bezugspersonen übernommen und behindert Sie heute? Bitte gehen Sie hier wertschätzend mit Ihren inneren Stimmen um. Diese haben Sie lange Zeit begleitet und Ihnen sicherlich einiges Gutes mitgegeben.

Was macht Sie glücklich?

Beachten Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Was brauchen Sie wirklich? Das ist bestimmt nicht die zehnte Uhr oder der fünfte rote Pulli. Sicherlich ist eine schöne Massage ein Schritt zu Ihrem Wohlfühlglück. Doch nähren Sie auch Ihr Werteglück? Hier greift auch der Salutogenese-Ansatz. Sinnhaftigkeit erhöht Ihr Werteglücks-Konto.

Menschen mit positiven Gefühlen leben länger

Tun Sie aktiv etwas dafür. Das kann ein positiver Tagesrückblick oder ein Dankbarkeitsbuch sein, wie es die Positive Psychologie empfiehlt. Achtsamkeit hilft, um sich der kleinen Glücksmomente im Alltag bewusst zu werden. Ein Patentrezept für ein glückliches und erfülltes Leben – beruflich und privat – kann ich Ihnen leider nicht geben. Wenn ich Ihnen mit diesem Artikel Impulse für mehr Balance im Leben gegeben habe und Sie diese Schritt für Schritt umsetzen, dann habe ich mein Ziel erreicht. Vielleicht hilft Ihnen dieser Satz: „Setz die Latte nur so hoch, dass es einfacher ist drüber zu springen als unten durch zu krabbeln.“ In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einer gesunden Lebensbalance. ■

Autorin: Renate Freisler



EinfachStimmig Partner für menschengemäße Unternehmensentwicklung

Sie ist Balance-Coach, Trainerin und Yogalehrerin. Durch ihre langjährige Tätigkeit in der Wirtschaft hat Renate

Freisler erfahren, was es heißt die Balance zu finden. Heute unterstützt sie ihre Kunden dabei, diese auch bei sich wieder zu entdecken .

2 1/2-Tages- Seminar am wunderschönen Spitzingsee: „InBalance und voller Energie!“ 26.-28. September 2014
Sonderpreis für Leser von Unternehmer WISSEN
Sprechen Sie uns an!

www.einfachstimmig.de/balance-im-business