

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: Alles im Lot?
- Wie steht es um Ihre Work/Life Balance?

1. Take

Drückt´s bei Ihnen?

Am liebsten wollen wir alles zugleich: Erfolg im Beruf, viele Freunde, einen tollen Körper, eine glückliche Familie. Die Realität sieht oft etwas anders aus. Der Begriff "Work-Life-Balance" steht für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen dem Beruf und den anderen Kernbereichen des eigenen Lebens. Wenn wir in allen Bereichen das für uns Optimale erreichen möchten, müssen wir Zeit und Energie gezielt einsetzen. Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance?

Mein Alltag wird immer hektischer und stressiger. Diese Klage vernimmt man von vielen Berufstätigen – oft jahrelang. Doch dann zeigen sich die ersten gesundheitlichen Probleme, oder die Beziehung mit dem Partner gerät in eine Krise. Spätestens dann fragen sich viele beruflich stark engagierte Menschen: Welchen Sinn hat das alles? Lohnt es sich, eine Karrierestufe nach der anderen zu erklimmen?

Die Arbeitsbelastung in den Unternehmen steigt. Immer neue Anforderungen müssen erfüllt werden – nicht nur von Führungskräften, sondern von allen Mitarbeitern, die in Unternehmen Verantwortung tragen. Was macht dieser Druck mit Ihnen? Wie können Sie lernen, besser damit umzugehen?

2. Take

Was wirklich wichtig ist, ist selten dringend...

Vielen beruflich stark engagierten Menschen macht das Leben unter Hochdruck Spaß. Schließlich erwachsen aus den neuen Herausforderungen auch neue Eindrücke und Erfahrungen. Und selbstverständlich freuen sie sich über die finanzielle und gesellschaftliche Anerkennung, die sie für ihre Erfolge erhalten. Zunehmend verdichtet sich bei vielen Berufstätigen aber auch das Gefühl: So sehr ich mich auch anstrengende, es gelingt mir immer schwerer, allen Anforderungen gerecht zu werden, die mein Umfeld an mich stellt. Wenn ich im Beruf die geforderte Leistung erbringe, kommt mein Privatleben zu kurz. Wenn ich hingegen meiner Familie und meinen Hobbys die gewünschte Zeit einräume, komme ich beruflich nicht weiter. Ich kann noch so gut mit meiner Zeit haushalten, es bleiben meist genau die Dinge liegen, die wirklich wichtig sind. Denn was in unserem Leben wichtig ist, ist selten dringend. Es ist nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für die Gesundheit. Es ist nicht dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung. Es ist nie dringend, sich zu fragen „Welchen Sinn hat mein Leben?“. Es wäre aber von Vorteil, damit wir nicht in 2,3 Jahren in eine Sinnkrise geraten.

3. Take

Im Gleichgewicht bleiben - Übung

Weil die wichtigen Dinge nie dringend sind, merken viele beruflich stark belasteten Menschen erst spät: mein Leben ist nicht im Lot. Kein Wunder also, dass das Thema Work-Life-Balance seit einigen Jahren einen Boom erlebt. Hierbei geht es im Wesentlichen darum, das Gleichgewicht zwischen den vier Lebensbereichen „Arbeit und Leistung“, „Körper und Gesundheit“, „Familie und Freunde“ sowie „Sinn und Kultur“ zu wahren. Denn sie beeinflussen sich gegenseitig. Wer krank ist, kann weder sein Leben in vollen Zügen genießen noch ist er voller Leistungskraft. Wer unter Einsamkeit leidet, ist weder quietschfidel noch kann er seine Energie voll im Beruf einsetzen. Wer sich im Job nur gehetzt und gestresst fühlt, bringt nach einem Zwölf-Stunden-Tag wenig Geduld für seine Kinder auf. Das heißt, nur wer ein Leben im Gleichgewicht führt, ist auf Dauer zufrieden, motiviert und leistungsfähig. Nehmen Sie sich doch während der nächsten Musik einmal einen Zettel und einen Stift zur Hand und malen Sie einen Kreis auf. Diesen unterteilen Sie in die 4 Viertel: Arbeit, Gesundheit, Familie/Freunde und Sinn/Kultur. Dann malen Sie diese Viertel entsprechend Ihrer momentanen Zufriedenheit aus.

4. Take

Sinnfrage nicht ausklammern

Und, liebe Hörere, wie sieht Ihr ganz persönliches Work/Life – Diagramm aus? Ist es ausgewogen, oder gibt es in einem der vier Bereiche ein starkes Ungleichgewicht?

Fragen Sie sich jetzt einmal: was ist mir in meinem Leben wichtig – und zwar bezogen auf alle vier der genannten Lebensbereiche? Des Weiteren: Welche Grundeinstellung habe ich zum Leben? Geht es für Sie zum Beispiel im Leben darum, immer der schnellste zu sein? Dann werden Sie laufen und laufen, bis Sie sich irgendwann wie ein Hamster im Laufrad drehen. Das heißt: Ihre Einstellung zum Leben prägt ihr Handeln und bestimmt mit, was ihnen widerfährt. Deswegen sollten Sie Ihre Lebensmaximen immer wieder überdenken.

Machen Sie sich aber klar: die Antworten auf diese Fragen fallen nicht vom Himmel. Eine Lebensvision lässt sich nicht zwischen zwei Geschäftsterminen entwickeln. Doch woher die Zeit nehmen? Hierauf gibt es nur eine Antwort: Sie müssen sich die Zeit nehmen. Sie müssen die Zeiten, in denen Sie sich mit der Sinn-Frage befassen ebenso in Ihre Lebensplanung integrieren wie Sie dies mit geschäftlichen Terminen tun.

5. Take

Aus-Zeit nehmen

Ziehen Sie sich zum Beispiel ein Mal für längere Zeit aus der Alltagshektik zurück, um mit ein wenig Distanz den roten Faden in Ihrem Leben wieder zu finden. Es empfiehlt sich, den Urlaub für diese Neu- und Rückbesinnung zu nutzen. Verzichten Sie einmal auf neue Entdeckungen, auf Strand- oder Kultururlaub. Tun Sie, was Sie brauchen, um Abstand zum Alltag zu finden und diesen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Achten Sie darauf, dass es sich wirklich um Ihre Vision handelt, nicht um die Ihrer Eltern oder Ihres Partners.

Wenn Sie so Ihre Lebensvision gefunden haben und das, was für Sie wichtig im Leben ist, dann schreiben Sie sich das auf. Führen Sie beispielsweise ein Tagebuch, damit Sie immer wissen, wo auf Ihrem Lebensweg Sie gerade stehen. Schreiben Sie auf, was Ihnen gelungen ist und woran Sie noch arbeiten müssen. Und was Sie dazu tun müssen. Werden Sie sich darüber klar, was Sie daran hindern könnte, ihre Lebensvision umzusetzen – und wie Sie die Hindernisse umgehen können.

Doch Vorsicht! Es genügt nicht, einmal Ihre Lebensvision und ihre Lebensziele zu fixieren. Denn nicht nur Sie selbst ändern sich im Laufe der Jahre, sondern auch das, was Ihnen wichtig ist: Sie gründen eine Familie, wechseln den Arbeitgeber oder den Beruf, ziehen in eine andere Stadt. Also sollten Sie sich regelmäßig kürzere Auszeiten nehmen, um zu überprüfen: Bin ich – immer noch – auf der richtigen Spur, meinem Lebens-Weg?

6. Take

Bewusst „Nein“ und „Ja“ sagen

Dieses Rückbesinnen ist auch nötig, weil in unserem Alltag stets neue Aufgaben und „Verlockungen“ rufen. Ihr Chef bittet Sie, einen weiteren Projektauftrag zu übernehmen. Ihre Kumpels im Sportverein möchten, dass Sie den Job des Kassenswarts übernehmen. Ihr Lebenspartner möchte, dass Sie ihn stärker entlasten. Über Nacht fliegen Ihnen stets neue Aufgaben zu. Und ehe Sie sich versehen, haben Sie Ihren Lebenspfad verlassen. Entsprechend wichtig ist es, dass Sie sich nicht nur regelmäßig auf Ihre Lebensziele rückbesinnen, sondern auch lernen „Nein“ zu sagen. Denn nur so können Sie die nötigen Freiräume erhalten, um bewusst „Ja“ zu sagen. Und zwar zu den Dingen, die Ihnen wirklich wichtig sind. Nur so gelingt es auf Dauer, ein erfülltes statt gefülltes Leben zu führen.