Neujahrsvorsatz: Eine Lebensvision entwickeln

WORK-LIFE-BALANCE. „Stress gehört heute einfach zum Berufsleben", sagen viele – bis sich die ersten gesundheitlichen Probleme zeigen oder die Beziehung mit dem Partner in eine Krise gerät. Spätestens dann fragen sich viele beruflich stark engagierte Menschen: Welchen Sinn hat das alles? Lohnt es sich, eine Karrierestufe nach der anderen zu erklimmen?

Vielen Erfolgsmenschen macht das Leben unter Hochdruck einfach 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 anstrenge, 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 Familie und 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 unsere Gesundheit.
- Es ist nie dringend, mit den Kindern zu spielen. Es wäre aber positiv für ihre Entwicklung.
- Es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Lebenspartner 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 eine Sinnkrise geraten.

Weil die wichtigen Dinge nie dringend sind, merken viele beruflich stark belastete Männer und Frauen erst spät: Die Ehe ist kaputt, der Kontakt zu den Kindern abgerissen, die beruflichen Schwierigkeiten nehmen zu statt ab. Dann ist auch eine Sinnkrise nicht mehr weit. 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 Kontakt" 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. Und weil die Unternehmen dies zunehmend erkennen, bieten sie vermehrt Weiterbildungsthemen an, die nicht nur beruflich relevant sind . So organisieren Firmen immer häufiger Rückenschulen und Lauftreffs, damit ihre Mitarbeiter körperlich fit bleiben. Und Zeit- sowie Selbstmanagement-Seminare sollen ihnen helfen, Höchstleistungen zu bringen und trotzdem noch ein erfülltes Privatleben zu haben.

Sich der Sinnfrage stellen

Kaum berücksichtigt wird bei diesen Fördermaßnahmen häufig der Bereich „Sinn und Kultur". Dies wäre aber wichtig. Denn wenn wir das, was wir in den drei anderen Lebensbereichen tun, nicht als sinnhaft empfinden, erfahren wir unser gesamtes Leben irgendwann als öd und leer. Das zeigen folgende Beispiele:

- Wer regelmäßig ins Fitnessstudio geht, nur weil es viele Bekannte auch tun, ist irgendwann vielleicht fit – zufrieden ist er aber nicht.
- Wer viel Geld verdient, in seiner Arbeit aber keine Befriedigung findet, der bringt auf Dauer auch keine Höchstleistungen.

AUTOR

Peter D. Zettel begleitet seit 1994 in seinen Seminaren, Kursen und Workshops Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst, zur inneren Freiheit und zur Entfaltung ihrer Potenziale.
Zettel beschäftigt sich intensiv mit den asiatischen Philosophien und ist Zen-Meister. Er arbeitet als Seminarleiter für die Akademie der Unternehmensberatung Dr. Kraus & Partner in Bruchsal, für die er in Chateau de la Pioline (Aix-en-Provence) ein Seminar (4 Tage / 1.290 Euro) mit dem Titel „Job und sonst nichts? Führungskunst ist Lebenskunst" durchführt.

Dr. Kraus & Partner
Werner-von-Siemens-Str. 2-6
76646 Bruchsal
Tel: 07251/989034
Fax: 07251/989035
www.k-akademie.de

Balance. Der Familie und den Hobbys Zeit zu widmen, sichert auf Dauer Leistungsfähigkeit. Es gilt, eine persönliche Balance zu finden, die der eigenen Persönlichkeit gerecht wird.

Kurz: Wenn wir das, was wir tun, nicht als sinnvoll empfinden, fragen wir uns irgendwann „Was soll das Ganze?". Und gehen nur noch mit angezogener Handbremse durchs Leben. Selbst die einfachsten Dinge fallen uns schwer. Deshalb ist es nicht nur ein netter intellektueller Zeitvertreib, sich die Sinn-Frage zu stellen. Die Beschäftigung mit dieser essenziellen Frage hilft uns vielmehr dabei, unsere Zufriedenheit und unsere Leistungsfähigkeit zu bewahren. Führungskräfte sollten sich deshalb regelmäßig fragen: Was ist mir in meinem Leben wichtig – und zwar bezogen auf alle vier der genannten Lebensbereiche?

Welche (Grund-)Einstellung habe ich zum Leben? Ist es für mich zum Beispiel ein Dschungel, in dem jeder jeden frisst und nur der Stärkere gewinnt? Wenn ja, dann werden Sie gegenüber Ihren Mitmenschen stets ein gewisses Misstrauen empfinden und irgendwann vermutlich allein durchs Leben gehen. Oder geht es für Sie 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. Umgekehrt gilt jedoch: Die besten Lebensmaximen nutzen wenig, wenn sie sich nicht in Ihrem Handeln widerspiegeln. Fragen Sie sich regelmäßig:

- Stimmt mein Handeln mit meinen Lebenszielen und -maximen überein?
- Kann ich es zum Beispiel vor mir verantworten, Mitarbeiter unter Druck zu setzen, nur weil ich als „Chef" von der Konzernleitung dazu verpflichtet wurde?
- Befriedigt es mich auf Dauer, Produkte zu verkaufen, von deren Qualität oder Nutzen ich selbst nicht überzeugt bin?
- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes statt „ge"-fülltes Leben? Darin, dass ich bei der Arbeit unentbehrlich bin? Darin, dass ich in einer großen Villa wohne? Oder darin, dass ich auch Zeit für mich selbst, meine Familie, meine Freunde und Hobbys habe?

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? Wo doch die institutionalisierten Auszeiten in unserer Gesellschaft immer seltener werden. Und der Anspruch von außen zunehmend lautet „immer und überall" erreichbar zu sein – auch nach Feierabend, auch an den Wochenenden, auch im Urlaub, auch an Feiertagen. 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. Das Gute dabei: Wer sich die Zeit nimmt, wesentlich zu sein, arbeitet schneller und effektiver, letztlich gewinnt er mehr Zeit, als er in sich „investiert".

„Aus"-Zeit als Investition

Ziehen Sie sich zum Beispiel einmal für längere Zeit aus der Alltagshektik zurück, um mit ein wenig Distanz den roten Faden in Ihrem Leben (wieder) zu finden. Manche Firmen bieten dazu Sabbaticals an – eine zeitlich begrenzte berufliche Auszeit, meist zwischen drei und zwölf Monaten. Ein Sabbatical ist sinnvoll, wenn Sie einmal grundsätzlich überdenken möchten: Was sind meine Lebensziele? Befinde ich mich auf dem Weg dorthin?

Doch nicht jeder Berufstätige kann sich einen Sabbatical leisten: Entweder aus finanziellen Gründen oder weil sich dies nicht mit seinem Job vereinbaren lässt. Dann empfiehlt es sich, den Urlaub für eine Neu- oder Rückbesinnung zu nutzen: Verzichten Sie einmal auf neue Entdeckungen, auf Strand- oder Kultururlaub. Gehen Sie stattdessen in ein Kloster. Besuchen Sie einen Meditations-Workshop, reflektieren Sie Ihr Leben in einem Semi- →

→ nar. Oder machen Sie schlicht eine mehrtägige Bergwanderung. Je nachdem, was Sie brauchen, um Abstand zum Alltag zu finden und diesen aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

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 verinnerlichen Sie, was Sie dazu tun müssen.

Und 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?

Bewusst „Nein" und „Ja" sagen lernen

Dieses Rückbesinnen ist auch nötig, weil in unserem Alltag stets neue Aufgaben und „Verlockungen" rufen. Unser Chef bittet uns, einen weiteren Projektauftrag zu übernehmen. Unsere Kumpels im Sportverein möchten, dass wir den Job des Kassenwarts übernehmen. Unser Lebenspartner möchte, dass wir ihn stärker entlasten.

Über Nacht fliegen uns stets neue Aufgaben zu. Und ehe wir uns versehen, haben wir unseren Lebenspfad verlassen. Entsprechend wichtig ist es, dass wir uns nicht nur regelmäßig auf unsere Lebensziele rückbesinnen, sondern auch lernen „Nein" zu sagen. Denn nur so können wir uns die nötigen Freiräume erhalten, um bewusst „Ja" zu sagen. Und zwar zu den Dingen, die uns wirklich wichtig sind. Nur so gelingt es uns auf Dauer, ein er-fülltes statt ge-fülltes Leben zu führen.

Peter D. Zettel ●

Wer sich um Ihre Balance kümmert

Anbieter-Stichprobe. Ausgewählte Work-Life-Balance-Seminare

Anbieter	Seminar (zzgl. MWSt.)	Beschreibung
Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft Seepromenade 19 D-88662 Überlingen Tel. 00.7551.9368-0 **www.die-akademie.de**	**Kraftvoll und ausgeglichen durch Work-Life-Balance; Persönliches Ressourcen-Management** 3 Tage, 1.350 Euro + Mwst.	Innere Ressourcen erkennen, äußere Bedingungen reflektieren, Anforderungen bilanzieren, Ziele konkretisieren.
Deutsche Gesellschaft für Personalführung e.V. Niederkasseler Lohweg 16 40547 Düsseldorf Tel. 02 11/59 78-1 41 **www.dgfp.com**	**Familienleben auch für Führungskräfte – Work-Life-Balance** 2 Tage, 790 Euro (Nichtmitglieder) Kinderbetreuung während des Seminars möglich!!!	Work-Life-Balance-Maßnahmen, die sich in der Praxis bewährt haben, Chancengleichheit für alle, wie Chefs Mitarbeiter unterstützen, flexible Arbeitsplatz- und Arbeitszeitgestaltung.
Eisberg-Seminare Borselhof, Borselstr. 18 D-22765 Hamburg Tel. 0 40/39 10 63 31 **www.eisberg-seminare.de**	**Work-Life-Balance. Vom Seilakt zwischen Arbeit und Privatem.** 2 Tage, 890 Euro + Mwst.	Zeit-Balance-Modell, Selbstmanagement und Werte, typische Denkfehler, persönliches Stress- und Gesundheitsmanagement.
EWA – Europäische Wirtschaftsakademie Seminarzentrum Helene Sauer Schlossstr. 100 D-56170 Bendorf-Sayn Tel. 0 26 22/90 56 60 **www.ewa-demos.com**	**Mehr Lebensqualität durch Work-Life-Balance** 2 Tage, 744 Euro + Mwst.	Möglichkeiten und Grenzen, Balancing-Kompass, Lebensphasen, Energietank-Modell, Reduktionsmodell.
Haufe Akademie GmbH Lörracher Str. 9 D-79115 Freiburg Tel. 07 61/47 08-8 11 **www.haufe-akademie.de**	**Motivation mit Work-Life-Balance** 2 Tage, 1.090 Euro + Mwst.	Beruf, Freizeit und Familie in Einklang bringen, sinnvolle Arbeitsorganisation, effektive Arbeitsgestaltung, motiviert leben und arbeiten.
Milton-Erickson-Institut Heidelberg, Dr. Gunther Schmidt Im Weiher 12 69121 Heidelberg Tel. 06221-410941 **www.meihei.de**	**Optimale hypnosystemische Lebens-Balance – mehr als Work-Life-Balance** 2 Tage, 320 Euro	Ganzheitliche Sinnerfüllung, gesund durch den Alltag, Selbsthypnose, erfolgreiche Lebens- und Beziehungsmuster entwickeln.
ts Berlin, Ina Jachmann Rostocker Straße 10 D-10553 Berlin Tel. 030/398856-18 **www.tsberlin.de**	**Work-Life-Balance – Zeit- und Lebensmanagement** 2 Tage, 890 Euro zzgl. Tagungspauschale und Mwst.	Standortbestimmung, Störfelder erkennen, persönlicher Lebensplan, Selbst-Coaching, Entspannungs- und Mentalübungen.
Unilog Integrata Training AG Zettachring 4 D-70567 Stuttgart Tel. 07 11/7 28 46-1 00 **www.unilog-integrata.de**	**Work-Life-Balance für Best Agers** 2 Tage, 860 Euro + Mwst.	Krisen und Veränderungen bewältigen, Auswege aus statischem Denken, Dynamik entfalten, Eigenansprüche erkennen und verstehen.
West LB Akademie Schloss Krickenbeck Schlossallee 1 41334 Nettetal Tel. 0 21 53/9 17 50 96 **www.krickenbeck.de**	**Strukturiert und balanciert zum Erfolg.** 2 Tage, 1.195 Euro + Mwst.	Bestandsaufnahme persönlicher und beruflicher Ziele, persönliche Strategien für Beruf- und Privatleben entwickeln.