

Work-Life-Balance



Ihre persönlichen Kraftquellen
für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit.

Was ist „Work-Life-Balance“?

Nach unserem Sprachgebrauch verstehen wir unter Work-Life-Balance das Gleichgewicht zwischen Beruf und Familien- / Privatleben. Viele Menschen wünschen sich Erfolg in ihrem Leben. Jeder hat im Leben genau den Erfolg, den er selbst verursacht hat. Deshalb beginnt jeder Weg zum Erfolg zunächst einmal bei uns selbst. Dazu gehört es auch, dass wir unser Leben so gestalten, dass wir unsere Herzenswünsche realisieren und durch unsere Lebensaufgabe dem Leben einen Sinn geben. Das Potenzial dazu steckt in Ihnen!

Sicher kennen Sie auch viele ältere Menschen, die irgendwann im hohen Alter gemerkt haben, dass Sie immer das Leben anderer gelebt haben, aber nie ihr eigenes. Sie haben sich aufgeopfert für andere und ihre eigenen Wünsche immer in den Hintergrund gestellt. Heute wirken sie geknickt, vom Leben gezeichnet und sind häufig schwer krank.

Doch wie gelingt es, dass wir ein rundum zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben leben? Lassen Sie uns dazu einmal näher betrachten, in welcher Zeit wir leben.

Ein Zeitgeist im Wandel: Früher – Heute - Zukünftig

Früher ging es darum, Geld zu verdienen, um leben zu können. Für viele Familien ging es dabei ums nackte Überleben. In den 80-er Jahren rückte plötzlich das Thema **Freizeit** in den Vordergrund. Die Arbeitszeiten wurden auf unter 40 Stunden in der Woche reduziert. Viele haben den Freizeitsektor als lukrativen Geschäftszweig entdeckt und Fitness-Center schossen wie Pilze aus dem Boden. Heute haben sich die früheren Mucki-Buden in edle Wellness-Oasen verwandelt, in denen gestresste Menschen mit allen Sinnen entspannen können.

Doch auch im **Alltag** herrscht ein ganz anderer Zeitgeist. Wir sind alle global durch das Internet miteinander vernetzt, haben virtuelle Freunde, persönliche Kontakte nehmen ab und virtuelle Gemeinschaften erleben einen Boom. Wo früher persönliche Gespräche im Familien- und

Freundeskreis geführt wurden, wird heute geschattet und getwittert. Jeder hetzt von Termin zu Termin, der Druck in der Wirtschaft nimmt immens zu. Fachkräfte fehlen und die Digitalisierung treibt den Wandel in allen Lebensbereichen voran.

Viele Menschen wirken deprimiert, das können wir sehen, hören und fühlen. Auf der Straße begegnen uns viele traurige, verzweifelte und gestresste Gesichter. Die Medien verbreiten nur noch Schreckensmeldungen. Angst macht sich breit. Angst nicht mithalten zu können, Angst vor Umsatzeinbrüchen, Angst vor einer ungewissen Zukunft. In der Wirtschaft wird der Verdrängungswettbewerb immer extremer. Wie im Großen so auch im Kleinen. Wo früher im Team harmonisch zusammengearbeitet wurde, wird heute gezielt gemobbt. Wo früher Freude und Spaß bei der Arbeit war, herrscht heute oftmals Zwang und Leistungsdruck.

Kein Wunder, wenn es da so manch einen aus der Bahn wirft.

Das Dilemma

Aber eines sei an dieser Stelle erwähnt: Es gibt immer 2 Kategorien Menschen. Die einen kommen aus dem „Tal der ewigen Jammerer“. Ihnen kommt jede Krise gerade recht, denn jetzt haben sie endlich wieder ein Schuldigen gefunden. Vielleicht kennen Sie auch Menschen, die ständig nur jammern, aber an ihrer vermeintlich schlechten Situation nie etwas aktiv ändern?

Aber es gibt noch eine weitere Kategorie: Es sind die, die mit ihrer optimistischen Lebenseinstellung selbst den schlimmsten Erfahrungen und Umständen etwas Positives abgewinnen können!

Wie schaffen wir es, uns rundum glücklich und wohl zu fühlen?

Wie bekommen wir nun unsere Herausforderungen im Beruf und Privatleben unter einen Hut? Wie

können wir Höchstleistungen erbringen ohne dabei auszubrennen (Burnout-Syndrom)?



Das Leben steckt voller Potenziale

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dem tieferen Sinn des Lebens und öffnen sich für philosophische und spirituelle Themen. Viele finden darin neue Kraft und Mut für die Zukunft. Unser Leben ist mehrdimensional. Und ein Glücksgefühl stellt sich nur dann ein, wenn alle Lebensbereiche mit dem gleichen Bewusstsein gelebt werden. Unsere Identität spiegelt sich in den verschiedenen Lebensbereichen wieder:

- Beruf
- Familie
- Gesundheit & Fitness
- Freizeit & Interessen
- Freundschaften
- Finanzen
- Spiritualität & Sinnfragen

Alles dreht sich um unsere Träume und Herzenswünsche, die wir im Leben verwirklichen möchten. Diese geben unserem Leben einen tieferen Sinn. Man könnte diesen Sinn auch „Mission“ nennen. Leider werden diese Dinge in der Schule nicht gelehrt. Doch jeder kommt irgendwann in seinem Leben einmal an den Punkt, wo er auf sein Leben zurückblickt und sich fragt, ob er alles

richtig gemacht hat. Meist ist der Zeitpunkt zwischen 35 und 45 Jahren, spätestens mit 50 Jahren. Diejenigen, die sich erst im höheren Alter mit ihrer Lebensaufgabe und Berufung auseinandersetzen, haben es in der Regel schwerer. Aber: Es ist möglich! Vorausgesetzt der Wille ist da. Je älter man wird, desto schwieriger wird es, eingeschliffene Verhaltensmuster und Denkstrukturen, die sich über Jahrzehnte eingeschliffen haben, zu ändern. Hier kann professionelles Coaching wahre Wunder bewirken. Ein guter Coach agiert als Wegbegleiter, macht Grenzen, die wir uns selbst durch Glaubenssätze auferlegt haben, bewusst und gibt wirkungsvolle Anstöße zur Veränderung.

Das ist deshalb so nützlich und wertvoll, weil wir selbst oft diesen „Blinden Fleck“ haben und uns Vieles, wie wir denken und handeln, selbst nicht bewusst ist. „Es war schon immer so!“ „Das hab ich noch nie anders gemacht.“ Diese Sätze könnten Hinweise auf einen „Blinden Fleck“ sein. Ein externer Begleiter kann hier oft sehr nützlich sein, unseren „Blinden Fleck“ sichtbar zu machen. Sind uns diese Zusammenhänge erst einmal bewusst geworden, dann ist das meist der erste Schritt in die Veränderung – die jedoch nicht von heute auf morgen geht. Das ist Teil einer Entwicklung.

Welche Rolle spielen Werte?

Wir Menschen haben alle Werte, also Dinge, die uns wichtig sind und am Herzen liegen. Es sind unsere persönlichen Leitplanken im Leben, nach denen wir selbst handeln und wie wir von anderen Menschen erwarten, dass sie sich verhalten sollen.

Werden Werte ignoriert oder gar mit Füßen getreten, kann sich kein Gefühl der Zufriedenheit einstellen. Sich seiner Werte bewusst zu werden, ist ein erster Schritt zur Selbsterkenntnis. „Ach, deshalb bin ich manchmal so!“, höre ich dann häufig. Vielen fällt es dann wie Schuppen von den Augen. Angenommen, einer ihrer Werte heißt „Wertschätzung“ und sie arbeiten in einem Unternehmen, in dem Mitarbeiter häufig angebrüllt, gegeneinander ausgespielt oder regelrecht gemobbt werden. Wie wird es Ihnen wohl dabei gehen? Wahrscheinlich werden Sie sich dort auf Dauer nicht besonders wohl fühlen und diesen Frust in die anderen Lebensbereiche mitnehmen. Welchen Raum Sie Werten in Ihrem

Leben geben, beeinflusst Ihre Lebensqualität also in erheblichem Maße.

Kraft schöpfen im Berufsalltag

Wie sieht es mit Ihrer **Balance im Berufsleben** aus? Viele Manager und Unternehmer kämpfen mit Zeitfressern, werden ständig gestört und beschäftigen sich mit Aufgaben, die genauso gut ein anderer erledigen könnte. Diese wertvolle Zeit fehlt in der Regel für deren eigentliche Aufgabe, nämlich das Führen des Unternehmens und das Führen der Mitarbeiter. Und dabei gibt es viele Ansatzpunkte, mehr Zeit für das Wesentliche zu gewinnen. Es geht! Aber nur, wenn derjenige bereit ist für Veränderung und den Mut hat, loszulassen.

Viele erfolgreiche und emotional sehr ausgeglichene Manager berichten immer wieder, dass sie die wirklich wichtigen Dinge im Leben erst nach ihrer Schulzeit gelernt haben. Sie haben sehr viele Fachveranstaltungen und Seminare besucht, sich auf privaten Akademien weitergebildet und sich gezielt die Arbeitgeber ausgesucht, die für ihr berufliches und ihr persönliches Vorwärtkommen wichtig waren. Sie sammelten Mosaiksteinchen für Mosaiksteinchen zusammen und integrierten das für sie Relevante in ihren Alltag. Daraus entstanden Rituale, die ihnen das Leben heute wesentlich erleichtern. Ob es um das Thema Zielplanung, Zeitplanung, Delegieren, Organisation ihres Arbeitsplatzes oder körperliche und geistige Fitness geht. Der wichtigste Punkt war für sie immer sagen zu können: „Ich gehörte nie zu den Semintouristen. Es war für mich stets wichtig, erworbenes Wissen in den Alltag zu integrieren.“ - Vielleicht lag es auch daran, dass sie die meisten Fortbildungen aus eigenem Antrieb und teilweise auch auf eigene Rechnung unternommen haben. Sie hatten auch immer ein motivierendes Umfeld von Menschen um sich, die sie inspiriert haben und die eine Kraftquelle für sie darstellten. Dadurch konnten Sie innerlich wachsen.

Die Bereitschaft, auch im Alter Neues zu lernen, ist bei Menschen leider nicht immer vorhanden. Viele fühlen sich als Opfer, weil sie für ein geschenktes Seminar auch noch einen Samstag oder ein paar Stunden ihres wohlverdienten Feierabends als Gegenleistung investieren müssen. Diese Verhaltensweisen sind hervorragende Ansatzpunkte, Werte, Glaubenssätze, aber auch

persönliche Ziele kritisch zu hinterfragen. Je eher desto besser. Denn diese Mitarbeiter gehören vielleicht zu den 70 % der Gallup-Umfrage 2016, die als „Mitläufer“ oder Mitarbeiter, die „Dienst nach Vorschrift“ machen, entlarvt wurden. Gehören diese jedoch zu den 15 % der Gallup-Studie 2016, die innerlich gekündigt haben und sukzessive ihr Betriebsklima schädigen, dann wird es kritisch. Sie haben sich an ihrem Arbeitsplatz eine Komfortzone aufgebaut, in der sie ihre Arbeitszeit mehr oder weniger absitzen und am Ende des Monats ihr Schmerzensgeld dafür erhalten.

Ein fauler Apfel im Korb steckt immer andere an. Und Ihre Aufgabe als Chef ist es, dieses Treiben zu beenden. Welche Möglichkeiten haben Sie als Arbeitgeber, diese Mitarbeiter zu entlarven? Es gibt eine sehr effektive: Sobald sich eine Unternehmenskultur ändert, Spielregeln neu definiert und Werte im Unternehmen integriert und gelebt werden, fühlen sich solche Arbeitnehmer in der Regel nicht mehr wohl. Bestenfalls treffen sie dann selbst die Entscheidung zu gehen. Im Gegenzug erlebe ich immer wieder, dass es viele stille Mitarbeiter gibt, die nur auf den Zeitpunkt des Wandels gewartet haben, sich endlich entfalten zu können und in einer lebendigen Unternehmens-Kultur, in der Selbstverantwortung gefördert wird, ihre Fähigkeiten einbringen, wie nie zuvor. Die Entwicklung der weichen Faktoren im Unternehmen bewirkt mehr als irgendwelche Reglementierungen durch das Festlegen von Arbeitsprozessen. Probieren Sie es aus!

Jeder Lebensbereich ist gleich wichtig!

Und wie sieht es mit den anderen Lebensbereichen aus? **Freundschaften? Familie? Gesundheit? Interessen? Fitness? Ihre Einstellung zum Thema Finanzen? Sinn- und Zukunftsfragen?** Viele erfolgreiche Manager kommen irgendwann an dem Punkt an, wo ihnen bewusst wird, dass beruflicher Erfolg nicht alles ist. Sie haben sich zwar auf ihrer Karriereleiter kontinuierlich nach oben gearbeitet, haben einen 12- bis 14-Stunden-Tag und einen sehr guten Ruf in ihrer Branche. Doch sie fühlen sich durchweg innerlich leer, matt und unzufrieden. Sie leben in einer angespannten Beziehung, der Freundeskreis hat sich im Laufe ihres Lebens kontinuierlich verkleinert und manche leiden an

deutlichen Symptomen des Burnouts. Ist das der Preis für Erfolg? Glücklicherweise gibt es auch erfolgreiche Manager, die außer beruflichem Erfolg auch eine glückliche Familie und einen treuen Freundeskreis haben. Aber das zeigt: Alles ist möglich. Und diese Persönlichkeiten haben auch noch genügend Zeit, um in ihrer Freizeit sportlich aktiv zu sein. Mit welchen Managern möchten Sie lieber tauschen? Egal in welcher aktuellen Situation sie heute sind. Es ist Ihre Entscheidung, wie Ihr weiteres Leben verläuft. Sie alleine haben es in der Hand, Dinge zu verändern. Und zwar: Jetzt.

All unsere Lebensbereiche sind direkt miteinander verbunden. Das bedeutet, wenn Sie im Beruf unzufrieden sind, so überträgt sich diese Unzufriedenheit über kurz oder lang auf die anderen Lebensbereiche. Denn diese verkümmern dann meist. Lebenszufriedenheit stellt sich dann ein, wenn wir in allen Lebensbereichen glücklich und zufrieden sind. Dann erleben wir uns selbst in unserer Mitte, in Balance.

Jedes Unternehmen und jede Persönlichkeit hat die Fähigkeiten und das Potenzial, um erfolgreich zu sein.

Genau hier liegt der Schlüssel. Nur wer erkannt hat, wer er selbst ist und wohin er sich in seinem Leben entwickeln möchte, der ist in der Lage, ein ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen. Die Antworten finden wir in uns selbst. Nur häufig tun wir uns alleine schwer, den Zugang zu finden. Wer den Weg der Selbsterkenntnis geht und den Willen zur Veränderung hat, dem ist bewusst, dass es nicht reicht, sich Ziele für jeden Lebensbereich zu stecken. Für denjenigen beginnt in der Regel ein Prozess der Selbstreflexion und die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Wertewelt, hinderlichen Denkstrukturen und dem eigenen „Blinden Fleck“. Und gerade für die Erforschung des „Blinden Flecks“ braucht es meist einen Dritten! Beispielsweise die Begleitung durch einen Coach, der gleichzeitig dabei unterstützt, dass der Weg der Veränderung leichter geht.

Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance? Wo liegen bei Ihnen Potenziale brach?

Etwas zum Nachdenken:

Beantworten Sie nachfolgende Fragen ganz spontan – am besten schriftlich:

- Wann hatten Sie zum letzten Mal das Gefühl, Sie nehmen Ihr Leben selbst in die Hand und treffen Entscheidungen selbst und aus tiefster Überzeugung?
- Wann haben Sie das letzte Mal mit einem guten Freund ein richtig inspirierendes Gespräch über Ihre Ziele, Träume und ihre Herzens-Wünsche geführt?
- Was von Ihren Herzens-Wünschen und Träumen haben Sie in Ihrem Leben bereits realisiert?
- Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl: „Genial, es läuft ja alles wie am Schnürchen!“
- Üben Sie Ihren Beruf aus tiefster Überzeugung aus oder dient er nur zum Geldverdienen?
- Welches war der letzte Erfolg, den Sie gefeiert haben? Wann?
- Wenn Sie zurückblicken auf Ihr Leben, was würden Sie heute anders tun?
- Angenommen alles entwickelt sich so weiter wie bisher. Wie geht es Ihnen dann, wenn Sie an Ihre Zukunft denken?
- Wie oft nehmen Sie sich vor, etwas zu ändern und am Ende gewinnt dann doch der „innere Schweinehund“ und Sie bleiben Ihrem „alten Trott“ treu?
- Welches sind Ihre Kraftquellen, wo Sie auftanken können? Und wie gut nutzen Sie diese schon?
- Wann und in welcher Situation haben Sie das letzte Mal echte Freude und Glück empfunden und aus tiefstem Herzen gelacht?
- Wie oft freuen Sie sich, wenn Sie morgens aufstehen, auf den Tag?

Nun denken Sie ein paar Minuten über Ihre Antworten nach – vielleicht bei einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft.

„Es kommt nicht auf die Anzahl der Lebensjahre an,
sondern darauf, welche Lebensqualität wir erfahren.“

Welche Erkenntnisse und Impulse haben Sie erhalten?
Und was bedeutet das für Sie konkret?
Wo gibt es Handlungsbedarf?
Und wie und wann genau wollen Sie es angehen?
Wozu lohnt es sich, in Bewegung zu kommen?

Haben Sie den Wunsch, nach einem ausgeglicheneren und glücklicheren Leben?
Gerne begleite ich Sie dabei, damit es gelingt. Ich freue mich auf unseren Kontakt!

Ihre



Karin Hauser
Ziel-Mentorin

Über die Autorin

Karin Hauser, Jahrgang 1968, Ziel-Mentorin und Gründerin der Ziel-Mentoring AKADEMIE, beschäftigt sich seit 1988 mit Themenfeldern wie Zielerreichung, Unternehmensführung, Marketing und Vertrieb, Selbst- und Zeitmanagement, Gehirnforschung, Stressmanagement, Mentaltechniken, Kommunikationswissenschaften, Quantenphysik, Psychologie, NLP, Systemischer Organisationsberatung und Integralem Handeln. Ständig fließen neueste Erkenntnisse aus diesen Bereichen in ihre Arbeit ein.

Sie ist diplomierte Direktmarketing-Fachwirtin (BAW), NLP-Practitioner (DVNLP), Systemischer Coach (nach ProC), und arbeitet als Organisationsentwicklerin nach integralen Ansätzen von Ken Wilber.

10 Jahre lang war sie für zwei der führenden Management-Institute im Bereich Unternehmens-Zielplanung und persönlichen Ziel- und Lebensplanung tätig.

Sie sammelte Führungserfahrung in Managementpositionen und als Projektleiterin in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen in den Bereichen Marketing und Verkauf. Bevor sie sich als Ziel-Mentorin selbstständig machte, war Sie Geschäftsführende Gesellschafterin einer Unternehmensberatung mit 12 Mitarbeitern.