

## **Leben in Balance und Ausgeglichenheit – nur ein Traum oder auch in der Realität umsetzbar?**

*Artikel von Dagmar Strehlau*

Balance zu suchen und zu finden ist „in“ – ob im Sport durch Yoga oder durch eine ausgewogene Ernährung, aber auch im Arbeitsleben ist es eine wichtige Themenstellung geworden. Dort hat es unter dem Stichwort „Work-Life-Balance“ eine große Bedeutung gewonnen. Studien zeigen, dass die Attraktivität des Arbeitgebers nicht mehr so stark von der Höhe des Gehaltes sondern in vermehrtem Maße von Angeboten ausgeht, die für eine entsprechende Balance im Leben der Mitarbeiter sorgen.

Balance finden zwischen Privat- und Arbeitsleben ist ein wichtiges Kriterium geworden für ein erfülltes Leben. Haben Sie nicht auch schon einmal bewundernd, aber auch ein wenig neiderfüllt auf einen Freund oder Kollegen geschaut, dem – gefühlt – es gelingt alles unter einen Hut zu bringen: einen spannenden, interessanten Job mit entsprechenden Möglichkeiten die Hierarchieleiter weiter zu erklimmen, eine funktionierende Familie (mit entsprechendem Lebenspartner, der auch diese Balance hat), dazu noch mit entsprechender Fitness versehen, da Zeit für Sport da ist und Engagement in Vereinen, etc..

Da stellt sich doch recht schnell die Frage: „Wie schafft diejenige oder derjenige dies nur?“ Man selbst würde auch gerne mehr Zeit in der Familie verbringen oder regelmäßig zum Sport etc., aber dann kommt noch ein Anruf aus dem Büro dazwischen, man erhält ein Sonderprojekt oder eine dringende Aufgabe, die unbedingt jetzt erledigt werden muss.

Wo liegt also das Geheimnis in dieser erfolgreichen Balancestrategie der anderen? Der Schlüssel zu einem ausgewogenen Leben ist recht einfach: Prioritäten setzen, ein Instrument, welches wir in jedem Zeit- und Selbstmanagement Seminar lernen. Allerdings geht es darum die Prioritäten an der richtigen Stelle zu setzen. „Der Schlüssel liegt nicht darin, Prioritäten für das zu setzen, was auf Ihrem Terminkalender steht, sondern Termine für Ihre Prioritäten zu setzen.“ (<sup>1</sup> Covey, S.R.). Grundsätzlich muss sich jeder einmal im Leben die Frage stellen: „Was ist mir wichtig?“. Dies kann in kleinen Dingen liegen – gebe ich heute Abend dem Geschäftsessen erste Priorität oder dem Sport oder auch in Entscheidungen, beginne ich nochmal ein Studium oder eine Ausbildung oder konzentriere ich mich auf meine jetzige berufliche Situation. Prioritäten können sich im Leben auch einmal verschieben, in manchen Lebenssituationen hat der Beruf oder die Ausbildung erste Priorität, aber durch andere

Lebensumstände wie z.B. Krankheitsfall eines Familienangehörigen etc. gewinnt die Familie einen größeren Raum.

Stelle ich mich dieser Frage, muss ich mir erst einmal bewusst werden, welche Bereiche meines Lebens dies betrifft (<sup>2</sup> Sinoway, E.):

- Ω Familie
- Ω Sozialem Leben, Freunde, Vereine
- Ω Religion und emotionaler Lebenseinstellung
- Ω Körper (Sport, Gesundheit, Wohlbefinden)
- Ω Materielle Aspekte
- Ω Außerberufliche Dimensionen wie Hobbies und Interessen
- Ω Karriere (kurz/langfristige Perspektiven)

Eine recht komplexe Angelegenheit, der wir uns hier stellen müssen. Damit wir uns wohlfühlen, müssen alle diese Zahnräder, die unser Leben ausmachen, in der richtigen Größe und in der richtigen Geschwindigkeit harmonisch miteinander laufen. Es kann sein, dass ich einem dieser Räder in einer bestimmten Phase meines Lebens eine andere Größe oder Geschwindigkeit geben muss.

Entsprechend wird dann eine anderes Zahnrad verkleinert oder vergrößert – man kann nicht mit allen Rädern in der Einstellung „größtmöglich“ und „höchste Geschwindigkeit“ laufen, versucht man es doch, kommt der Lebensmotor mehr als durcheinander und im schlimmsten Fall verhaken sich die Räder, der Motor läuft heiß und brennt aus. Man gerät ins „Burnout“, das Leben wird erst einmal komplett ruhig gestellt. Bis dann der Motor wieder rund läuft und alle Zahnräder auf ihrem Platz sind, ist allerdings ein langer Prozess.

Es ist die Verantwortung eines jeden selbst, hier die entsprechenden Prioritäten und Schwerpunkte zu setzen. Bewusst Dinge zu stoppen und zu forcieren mit der Überlegung und Abwägung aller Konsequenzen ist ein wichtiger Faktor, um unserem Lebensapparat in die bestmögliche Laufleistung in jeder unserer Lebenssituationen zu bringen.

Aber auch Unternehmen können mit Maßnahmen zur Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter beitragen. Profitieren tun sie in zweierlei Hinsicht: erstens macht es das Unternehmen als Arbeitgeber attraktiv und zweitens führt es zu einer Verringerung von Krankheits- und Fehltagen. Work-Life-Balance Programme setzen vielfältig an, begonnen von Sabbaticals und flexiblen Arbeitszeitmodellen, bis hin zu Gesundheitsprogrammen, Möglichkeiten der Kinderbetreuung, etc.. Auch Programme wie eine betriebliche Krankenversicherung mit attraktiven Zusatzangeboten können ein Unternehmen attraktiv werden lassen und erscheinen Mitarbeitern häufig interessanter als eine Gehaltserhöhung und stellen somit einen fühlbaren Mehrwert zur Lebensbalance dar.

Eigentlich ist all dies nichts Neues, schon Tucholsky stellte fest: „Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben“. Obwohl voll darf der Terminkalender schon sein, nur sollte er mit den richtigen Dingen in richtigem Maße gefüllt sein und den Freiraum bieten, im Leben auch einmal die Prioritäten verschieben zu können. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches „Balance finden“ im Arbeits- und Privatleben.

Haben Sie Fragen dazu? Wir unterstützen Sie gerne! Sie erreichen uns per Mail unter [dagmar.strehlau@anxo-consulting.com](mailto:dagmar.strehlau@anxo-consulting.com) oder unter Telefon 06192 40 269 0.

**ANXO. Wir verändern Ihre Welt.**

Quellen:

<sup>1</sup> Covey, Stephen R.: Die 7 Wege zur Effektivität.

<sup>2</sup> Sinoway, E.: Man kann nicht alles haben. Harvard Business Manager, Januar 2013

<sup>3</sup> Seifert, L.: Simplify your life.