

Work-Life-Balance (2)

Ein ausgeglichenes Leben durch aktive Lebensgestaltung

Gerade für Unternehmerinnen und Unternehmer ist es oft nicht einfach, alle Verpflichtungen auf einen Nenner zu bringen. So gibt es Phasen mit übervollen Auftragsbüchern und nachfolgenden Durststrecken. In beiden Situationen ist Work-Life-Balance gefordert.

Rolf von Ballmoos

Ist der Unternehmer überlastet, muss er für einen Ausgleich sorgen, um die Überbelastung zu kompensieren. Anschliessend muss er während einer Periode mit zu wenigen Aufträgen noch genug Ressourcen haben für diese unter Umständen noch schwierigeren Zeiten. Die hier vorliegende Arbeit erläutert, was alles unter dem Ausdruck Work-Life-Balance zu verstehen ist und zeigt einen möglichen Vorschlag für die persönliche Umsetzung.

1. Was gehört zum Begriff?

Je nach Betrachtungsweise fallen unter Work-Life-Balance unterschiedliche Lebensbereiche. Weder die eigene Person noch seine Arbeit lässt sich isoliert betrachten, sie sind eng vernetzt. Mit den folgenden vier Lebensbereichen können die Hauptaspekte abgedeckt werden:

1. Beruf

Unter diesen ersten der vier Hauptaspekte fallen die Firma und das berufliche Um-

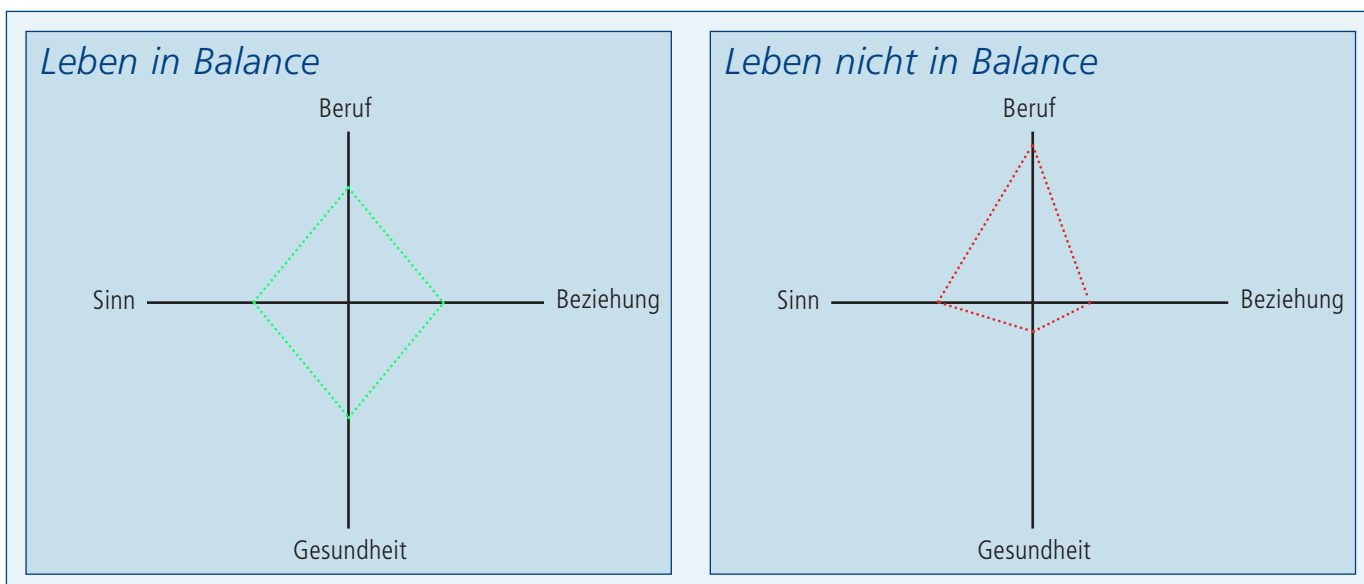
feld; konkrete Stichworte sind Fähigkeiten, die laufende Weiterbildung und die Karriere.

2. Beziehungsnetz

Dazu zählen geschäftliche wie persönliche Kontakte, Beziehungen zu Partnern, Kindern und Freunden.

3. Gesundheit

Damit ist der Umgang mit dem Körper und dem Geist gemeint; Ernährung, körperliche Fitness und Stressmanagement.





4. Lebenssinn

Dazu gehören die Aspekte des Daseins. Was möchten wir in unserem Leben erreichen? Was ist unsere Berufung? Welche materiellen und immateriellen Werte sind uns wichtig?

2. Eigenes Lebenskonzept

Planen sollte man schriftlich und sich auch genügend Zeit dazu nehmen. Je früher man damit beginnt, desto länger profitiert man davon, nämlich den ganzen Rest seines Lebens. Es ist nie zu spät, dem Leben einen neuen Sinn zu geben. Man sollte sich grundsätzlich ein sinnvolles und erfülltes Leben gönnen, denn das hat man sich auch verdient.

Nachfolgend eine einfache Anleitung, wie man aktiv an seiner Lebensplanung arbeiten kann. Die verwendeten Fragen sind typisch, aber keinesfalls vollständig. Es sind daher abweichende und zusätzliche Fragen zu bestimmen, die auf einen persönlich zutreffen.

Lebensziele setzen

Beruf

Bis wann will ich berufstätig sein?
Welche Positionen/Funktionen möchte ich erreichen?
Wie viel möchte ich verdienen?
Wie bilde ich mich weiter?

Beziehungsnetz

Familie?
In welchem Umfeld bewege ich mich?
Welche Leute sollte ich für meine Ziele kennen?
Kenne ich Menschen, auf die ich mich in der Not verlassen kann?

Gesundheit

Treibe ich Sport?
Wie gesund ist mein Körper?
Wie ernähre ich mich?

Lebenssinn

Worauf kann ich einmal zurückblicken?
Was muss ich unbedingt erlebt oder erreicht haben?
Worin liegt der Sinn meines Lebens?

Möchte ich etwas für die Gemeinschaft tun? Welche materiellen und immateriellen Werte sind mir wichtig?

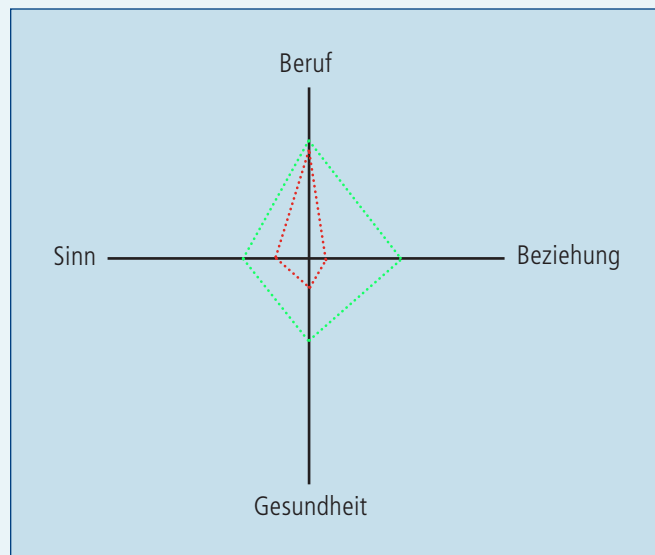
Die Erarbeitung des Lebenskonzepts braucht etwas Zeit. Eine einmal erarbeitete Lösung sollte nicht als fix betrachtet werden. Korrekturen können jederzeit genommen werden. Wichtig ist, dass schriftlich und langfristig geplant wird.

3. Standortbestimmung

Die Frage lautet: Wo stehe ich heute in meiner «Life-Work-Balance»? Dazu wird die aktuelle Situation betrachtet: Wo steht man in den einzelnen Bereichen? Die vier Bereiche der persönlichen Balance mit Werten von 1 bis 10 bewertet man und trägt sie in das Work-Life-Diagramm ein. Nun setzt man sich die Zielwerte pro Bereich für seine optimale Balance. Stimmt die Balance bereits? Oder gibt es Diskrepanzen, woran gearbeitet werden sollte? Herr Stress hat sich nach der Trennung von seiner Frau intensiv mit sei-

Muster von Herrn Felix Stress: Wie sieht seine heutige Situation aus?

		Wert heute	Ziel
Beruf	Abteilungsleiter Ing. FH/MBA Auslanderfahrung	7	8
Beziehungen	Ehe gescheitert Kinder bei Mutter Wenige Geschäftsfreunde Kaum persönliche Freunde	2	7
Gesundheit	Übergewicht Selten Sport Bluthochdruck	3	7
Lebenssinn	Keine Gedanken bis heute Materielle Werte sind wichtig (Auto, Haus, Kleidung)	2	6



ner Lebensplanung auseinander gesetzt. Zur Verbesserung seiner Situation setzt er sich neue Zielwerte (Wünsche), die zu einer besseren Work-Life-Balance führen. Jetzt kann die akribische Feinarbeit zur Ausarbeitung eines neuen Lebenskonzepts beginnen. Herr Stress stellt einen Massnahmenplan auf, wie er seine Ziele Punkt für Punkt erreichen will. Die Ziele möchte er in einem Jahr erreichen.

4. Sein Aktionsplan

Beruf von 7 auf 8

Grundsätzlich ist er mit seiner Aufgabe und Position zufrieden. Er möchte aber weniger Stress am Arbeitsplatz und beschliesst, fortan mehr zu delegieren.

Beziehungen von 2 auf 7

Um die Verbesserung um 5 Punkte zu erreichen, beschliesst er Folgendes:

- Beitritt in einen Verein.
- Aktivieren alter Freunde für gemeinsame Aktivität.

- Geht regelmässig in den Ausgang (z.B. Kino, Konzerte usw.).

Gesundheit von 3 auf 7

Um die Verbesserung um 4 Punkte zu erreichen, beschliesst er:

- Seine Ernährung umzustellen (weniger Fette und Zucker, mehr vollwertige Nahrung).
- Zwei Ausdauertrainings pro Woche (Walking, Velo, Schwimmen usw.).

Lebenssinn von 2 auf 6

Hier beschliesst er:

- Mindestens zwei Wochenenden im Monat mit den Kindern zu verbringen.
- Fünf Tage im Jahr in einem Heim für geistig behinderte Kinder aktiv zu sein.
- Das Auto den effektiven Bedürfnissen einer Kleinfamilie anzupassen.
- Zeit für sich selbst planen (Bücher lesen, mal faulenzen, meditieren usw.)

Das Lebenskonzept

Das eigene Lebenskonzept sieht natürlich ganz anders aus. Dies ist lediglich ein Vorschlag, wie man an der Work-Life-Balance arbeiten, Fortschritte erzielen und messen kann. Nützlich ist oft der Beizug eines professionellen Coaches (Damen wie Herren). Bei der Auswahl eines Coaches ist auf seine profunde Ausbildung an einer anerkannten Schule zu achten. Dazu gehört auch Fragen nach Referenzen. Selbst ernannte Lebens- und Farbberater sollten auf ihre Tauglichkeit geprüft werden. Schliesslich will man ja ein Resultat, das zu einem passt, und nicht, was jemand empfiehlt. ■

Fragen?

Rolf von Ballmoos

Coach, Inhaber
active steps gmbh
Bruggerstrasse 37 F, 5400 Baden
Telefon 056 496 80 50
info@activesteps.ch
www.activesteps.ch

