

## Bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht!

*„Die Arbeit läuft nicht davon, während du dem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht.“*

*Paul Heyse*

Von Jörg Löhr

Das Szenario kennen wir alle: Gerade aus dem Urlaub zurückgekehrt, ereilt uns der Alltag schon beim Anblick unseres Schreibtischs – spätestens aber beim Abrufen aufgelaufener E-Mails im dreistelligen Bereich. Willkommen zurück im Wahnsinn. In den besinnlichen Urlaubsstunden bei einem Glas Wein und mit Blick aufs Meer hatten wir uns doch fest vorgenommen, nach den Ferien alles etwas ruhiger und lockerer anzugehen. Doch jetzt, in Anbetracht der wartenden Arbeitsberge – wirken alle Vorsätze wie Botschaften aus einer anderen Welt. Irgendwie realitätsfern.

1

Von Work-Life-Balance sprechen zwar viele, doch die richtige Balance zwischen Karriere und erfülltem Privatleben ist im Arbeitsalltag des 21. Jahrhunderts schwer zu finden. Der Spruch „Der Weg zum Erfolg ist gepflastert mit Arbeit“ wirkt da schon zeitgemäßer. Fleiß muss sein klar – doch angetrieben von beruflichen Zielen entwickelt sich der Stress nicht selten zum Selbstzweck, bleiben Freizeit, Familie und Freunde auf der Strecke. Nächtelang im Büro zu sitzen und Wochenenden durchzuarbeiten, das fördert weder Privatleben noch Persönlichkeit. Dafür Lustlosigkeit, Müdigkeit, Ausgebrannt-Sein.

Ganz klar: In Spitzenzeiten müssen private Bedürfnisse auch mal hinter beruflichen zurückstehen. Anders sind Höchstleistungen nicht zu erbringen. Doch wie ein Spitzensportler so brauchen auch wir Pausen nach besonderen Leistungen, müssen auf Phasen großer Anspannung auch wieder Phasen der Entspannung folgen lassen.

Mehr und mehr Unternehmen haben die Zeichen der Zeit erkannt und stellen fest, dass erschöpfte, ausgebrannte Mitarbeiter selten die effizientesten sind. Als Reaktion darauf bieten Sie Hilfestellung durch Coaching, flexible Arbeitszeitmodelle, kostenlose Gesundheitschecks und Fitnesstraining und manchmal sogar die Möglichkeit, längere Auszeiten zu nehmen.

Doch nicht nur Firmenchefs und Personalverantwortliche müssen umdenken. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst sind gefordert. Denn neben der individuellen Arbeitssituation hat auch die Lebenssituation, haben persönliche Wünsche und Rollenbilder Einfluss darauf, ob wir Lebensbereiche ins Gleichgewicht bringen oder als unvereinbar erleben. Das zumindest haben Psychologen festgestellt. Nicht selten, so glauben sie, scheitern wir an unseren eigenen Erwartungen oder an einer fehlenden Vision. Denn: Wer klare Ziele hat, der bündelt seine Energie oft besser, verzettelt sich seltener in Details.

2

Spannenderweise haben gerade jüngere Bestverdiener, laut Befragungen, selbst kein großes Problem mit ihrer Situation – sie holen sich ihre Motivation oft zu 100 Prozent aus dem Beruf. Viele holt das Thema dann jedoch mit Mitte / Ende 40 ein, wenn die Karriere an Bedeutung verliert und die eigene Freizeit an Wert gewinnt. Viele haben das Gefühl, das Aufwachsen der Kinder und das Ausleben eigener Bedürfnisse verpasst zu haben. Manchmal kommt die Erkenntnis dann schon zu spät, sind Partnerschaften zerstört, Kinder entfremdet oder die Gesundheit stark angegriffen.

- »» Der Spagat zwischen Erfolg im Job und erfülltem Privatleben ist schwierig. Doch es lohnt sich, den Ausgleich zu suchen. So können Sie bei sich selbst ansetzen:
  
- »» Setzen Sie sich nicht nur im Job Ziele, versuchen Sie auch, im privaten Bereich Ziele zu formulieren.

- »» Private Termine müssen nicht zwangsläufig hinter beruflichen zurückstehen. Gewichten Sie ausgewogen.
  
- »» Versuchen Sie, stärker Prioritäten zu setzen. Manche Dinge müssen sofort erledigt werden, andere aber könne durchaus warten, wenn ein privater Termin ansteht.
  
- »» Trennen Sie sich von unwichtigen Aufgaben, Rollen und eventuell auch Ämtern, die Ihre Energie und Zeit binden, Ihnen aber keine Erfüllung geben.
  
- »» Seien Sie präsent, was immer Sie tun. Sie können sich nicht auf ein Spiel mit Ihren Kindern einlassen, wenn Sie ständig ans Handy gehen – wenn Sie zuhause sind, müssen Sie auch für Ihre Familie ansprechbar sein. Genießen Sie Ihre Freizeit!
  
- »» Nutzen Sie Möglichkeiten der Arbeitszeitflexibilisierung oder gönnen Sie sich auch mal eine (unbezahlte) Auszeit, wenn Sie merken, dass Sie nach einer Phase sehr starker beruflicher Beanspruchung drohen, leer zu laufen.