

Sinnkrise vermeiden

Der Weg zur Work-Life-Balance

von **Peter D. Zettel, Trainer**
Produktion Nr. 5, 2007

LANDSBERG (kk). Weil die wichtigen Dinge nie dringend sind, merken viele beruflich belastete Männer und Frauen erst spät: Mein Leben ist nicht im Lot. Die Ehe ist kaputt, der Kontakt zu den Kindern abgerissen, die beruflichen Schwierigkeiten nehmen zu statt ab.

Das Thema Work-Life-Balance boomt seit einigen Jahren. Es geht 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. Deswegen ist nur der auf Dauer zufrieden, der ein Leben im Gleichgewicht führt.

Fragen Sie sich deshalb regelmäßig: Was ist mir in meinem Leben wichtig - und zwar bezogen auf alle vier Lebensbereiche. Des Weiteren: Welche (Grund-)Einstellung habe ich zum Leben? Ist es für mich z.B. ein Dschungel, in dem je-



Bild: Privat

„Lebensvision regelmäßig überprüfen“. rät Peter D. Zettel, Trainer.

der jeden frisst? 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. Ihre Einstellung zum Leben prägt Ihr Handeln und bestimmt mit, was

Ihnen widerfährt. Worin zeigt sich ein erfülltes statt gefülltes Leben? Darin, dass ich bei der Arbeit unentbehrlich bin? Oder darin, dass ich auch Zeit für mich selbst, meine Familie, meine Freunde und Hobbys habe? Die Antworten fallen nicht vom Himmel. Eine Lebensvision lässt sich nicht zwischendurch entwickeln. Sie müssen die Zeiten, in denen

Sie sich mit der Sinn-Frage befassen ebenso in Ihre Lebensplanung integrieren wie Ihre Geschäftstermine. Es genügt nicht, einmal Ihre Lebensvision zu fixieren. Denn nicht nur Sie ändern sich im Lauf der Jahre - auch das, Ihnen wichtig ist. Also sollten Sie regelmäßig prüfen: Bin ich noch auf meinem Lebens-Weg? (Info: www.k-akademie.de)

So verwirklichen Sie Ihre Lebensvision

- 1) Visionen aufschreiben: Machen Sie sich nicht nur Gedanken, sondern bringen Sie diese zu Papier. Das hilft Ihnen, Ihre Ideen zu ordnen. Schreiben Sie auf, welche kurz- und mittelfristigen Ziele Sie sich setzen. So treffen Sie auch im Alltagsstress die richtigen Entscheidungen.
- 2) Den Alltag planen: Damit wichtige Dinge nicht zu kurz kommen, sollten Sie sich feste Termine setzen - nicht nur berufliche sondern auch private. Räumen Sie beiden die gleiche Priorität ein. Planen Sie auch privat genau so

präzise wie Sie dies beruflich tun und schreiben Sie es auf. Denn Schriftliches verpflichtet eher als Pläne.

3) An Vorsätze erinnern: Stecken Sie gute Vorsätze nicht einfach in die Schublade sondern schreiben Sie diese dort auf, wo Sie regelmäßig an sie erinnert werden: Als Notizzettel auf Ihrem Schreibtisch oder beispielsweise in Ihrem Kalender, als Zitat oder in Form eines selbst entwickelten Spruchs. So können sie sich immer wieder neu an Ihren Leitmotiven ausrichten.