

Work-Life-Balance (1/2)

Innere Ruhe am Arbeitsplatz und im Privatleben finden

Innere Ruhe finden? Freiräume für die wirklich wichtigen Dinge im Leben schaffen? Work-Life-Balance herstellen? Eine erste Standortbestimmung hilft, die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse und blockierende Gedanken zu erkennen. Anschliessend steht der Weg frei für die Umsetzung im Alltag.

Caroline Bernardi

Unter dem Begriff «Work-Life-Balance» wird die Vereinbarkeit von Berufs-, Privat- und Familienleben verstanden. Im weiteren Sinne umfasst der Begriff das Bestreben zurück zur Balance, das heisst zur persönlichen Mitte zu finden. Ein Mensch, der ganz in seiner Mitte ruht, ist ruhig und entspannt. Er sieht die Dinge um sich herum gelassen an und kann das Geschehen und andere Menschen sein lassen.

Loslassen lernen

Ruhe findet, wer das Prinzip «Aussen so wie innen» lebt. Dies bedingt, dass die äusseren Umstände mit den inneren Wünschen übereinstimmen. Deshalb gilt es zu erkennen, was einer Person wichtig ist und wo sie mehr Zeit und Energie investieren möchte. Die grossen Steine im Leben jedes Menschen brauchen Platz. Sind die Hohlräume bereits mit vielen Kleinigkeiten gefüllt, ist es schwierig, neuen Raum zu schaffen.

Es gilt loszulassen, was unwichtig ist, und sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren.

Ordnung schaffen

Leider erkennen viele Menschen erst im Alter, dass sie ihr ganzes Leben nach äusseren Umständen und Personen ausgerichtet haben und ihre eigene Persönlichkeit und Wünsche in den Hintergrund geschoben haben. Die anschliessenden Übungen wirken dieser Tendenz entgegen. Sie dienen zur persönlichen Standortbestimmung. Ausserdem unterstützt sie dabei, die persönliche Work-Life-Balance zu finden und wiederherzustellen. Werden die Übungen spontan durchgeführt, helfen sie, in die Tiefe zu gehen und unbewusste Themen zu erkennen. Werden die unbewussten Anteile erkannt, kann der Mensch leichter und glücklicher durch sein Leben gehen. Nur verdrängte Themen und Impulse treiben ihr Unwesen im Unterbewusstsein. Wer weiss, was ihn bedrückt, kann etwas ändern. Er hat sein Lebensruder in der Hand und kann handeln.

Anmerkung: Laut Gehirnforschung beträgt das Unterbewusstsein 90 Prozent. Alles, was der Mensch konkret im Alltag mit seinem Verstand und seinen fünf Sinnen wahrnimmt, sind Teile seines Bewusstseins, welches nur 10 Prozent ausmacht. Bereits Al-

bert Einstein sagte, dass der Mensch sein Gehirn als Datenspeicher verwendet und dieses viel zu wenig nutzt. Wer aktiv sein Leben in die Hand nehmen möchte, muss zwingend umdenken und dem Unbewussten und nicht immer Greifbaren (Soft Facts) Beachtung schenken. Hier liegt das ungenutzte Potenzial. Sie sind ein wichtiger Teil der Realität. Übrigens erschafft der Mensch sich laut Quantenforschung sein Leben und seine Realität selber. Woran er glaubt, wird und ist seine Wirklichkeit. Deshalb ist es so wichtig, mit alten und überholten Gedanken und Glaubenssätzen aufzuräumen.

Konkrete Übung

Negative Gedanken und überholte Glaubenssätze zu erkennen, ist nicht immer einfach. Es lohnt sich deshalb, diese Übung mit einer Vertrauensperson oder einem Coach durchzuführen oder seine Gedanken aus der Vogelperspektive heraus zu betrachten. Überlegen Sie sich, was Ihnen tagtäglich durch den Kopf geht. Was denken Sie über sich, über Ihr Leben, über Ihre Möglichkeiten in Ihrem Leben etc.? Glauben Sie, dass alles in Ihrem Leben einfacher und leichter sein kann? Glauben Sie an eine positive Zu-

Beispiele negativer und positiver Gedanken

- Negativ	+ Positiv
<p>Beispiel Ich kann nichts an meiner jetzigen Situation ändern.</p> <p>Ich würde gerne meinen Job von 100 auf 80 Prozent Arbeitszeit reduzieren, aber mein Chef/ das Unternehmen hat dafür kein Verständnis.</p> <p>Neben meinem Job und meiner Familie bleibt mir keine Zeit für mich persönlich.</p> <p>Meine Familie hat kein Verständnis für meine Wünsche. Sie verstehen mich nicht.</p>	<p>Beispiel Ich bin Herr und Meister meines Lebens und nehme es in die Hand.</p> <p>Ich stehe für meine Wünsche und Bedürfnisse hin. Ich vertrete diese so gut, dass ich das erhalte, was mir wichtig ist.</p> <p>Ab heute schaffe ich mir Freiräume für mich persönlich, auch wenn es nur kurze sind.</p> <p>Ich überlege mir genau, was ich möchte und mir wichtig ist. Anschliessend stehe ich hin und teile diese sachlich mit. Ausserdem weise ich in meinen Ausführungen auf meine Gefühle hin. Ich zeige, was in mir die jeweilige Situation auslöst und weise auf meine Bedürfnisse hin.</p>

kunft? Notieren Sie sich in die linke Spalte alle erkannten negativen Gedanken und Glaubenssätze. Am Schluss entwickeln Sie in der rechten Spalte positive Gedanken und Glaubenssätze. Formulieren Sie Sätze, die Sie motivieren und positiv formuliert sind. Diese Sätze enthalten keine «un», nicht oder sonstige Verneinungen.

Selbsttest: Work-Life-Balance

Nachdem Sie in der vorherigen Übung Ihren blockierenden Gedanken und Glaubenssätzen auf die Schliche gekommen sind, lassen Sie sich auf den Work-Life-Balance-Selbsttest ein. Gehen Sie locker und entspannt ohne voreingenommene Gedanken an die Übung heran. Analysieren Sie erst am Schluss die Ergebnisse.

Es ist wichtig, dass Sie die anschliessenden vier Teile des Selbsttests spontan durchführen. Hören Sie dabei auf Ihre ersten Impulse, nachdem Sie die Fragen gelesen haben. Zeichnen Sie diese sofort und ohne zu überlegen auf. Diese Vorgehensweise verhindert, dass Sie die Übungen voreingenommen, das heisst mit Ihrem analytischen Denkvermögen (Verstand), durchführen.

Teil 1: Wie sieht meine Ist-Situation aus?

Zeichnen Sie ein Kuchendiagramm mit den Hauptbereichen, die Ihren durchschnittlichen Tagesinhalt von Montag bis Freitag bestimmen. Gehen Sie von einem 16-Stunden-Tag (ohne Schlafenszeit) aus. Wie viel Zeit nehmen die verschiedenen Teile an einem durchschnittlichen Tag in Anspruch?

Mögliche Inhalte sind:

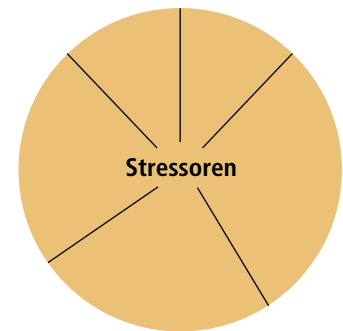
- Job
- Weiterbildung
- Partnerschaft
- Familie/Kinder
- Freizeit
- Hobbys
- Freunde



Teil 2: Die Stressoren erkennen

Betrachten Sie Ihre Ist-Situation und stellen Sie sich folgende Fragen:

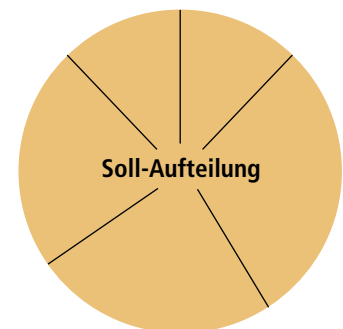
- Wo liegen meine Stressoren?
- Gibt es Bereiche, die Stress-behaftet sind?



Teil 3: Wie sieht meine Wunsch-Einteilung aus?

Zeichnen Sie ein neues Kuchendiagramm mit Ihrer Wunsch-Einteilung.

- Wie sieht meine Wunsch-Tageseinteilung aus?



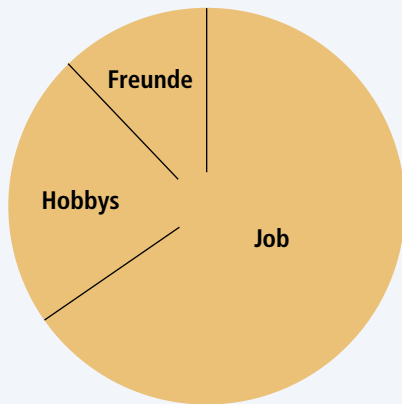
Teil 4: Was sind meine persönlichen Work-Life-Balance-Massnahmen?

Entwickeln Sie zum Schluss persönliche Massnahmen, die Sie dabei unterstützen, von Ihrem Ist zum Soll zu kommen. Die Massnahmen sollen einfach und umsetzbar sein. Priorisieren Sie Ihre Massnahmen und starten Sie noch heute mit der Umsetzung Ihrer höchsten Priorität. Fragen zur persönlichen Reflektion:

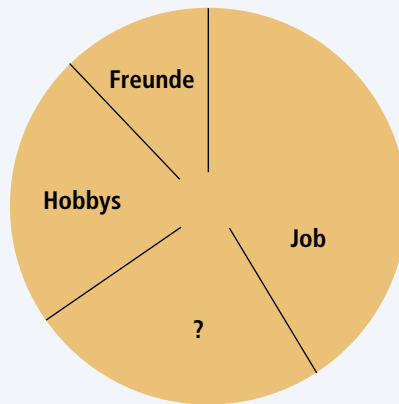
- Was fällt mir zu meiner Work-Life-Balance ein?
- Was sind meine persönlichen Ziele im Bereich Work-Life-Balance?
- Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?

Praxisbeispiel: aktuelle und gewünschte Situation

Ist-Situation Herr Meier



Wunsch-Einteilung Herr Meier



- Wenn ich meine Ist-Situation mit meiner Wunsch-Einteilung vergleiche, was werde ich ab heute ändern?
- Für welche Bereiche nehme ich mir ab heute mehr Zeit?
- Welche Wunschvorstellungen sind realisierbar?
- Welche Massnahmen unterstützen mich dabei, zu meiner Wunsch-Einteilung zu gelangen?

Das Fragezeichen in der Wunsch-Einteilung gilt es jetzt für Herrn Meier zu füllen. Da er erkennt, dass dies für ihn alleine schwierig ist, lässt er sich durch eine kompetente Fachperson coachen. Ziel des Coachings ist es, dem Neuen Raum zu geben. Ausserdem möchte er wieder motiviert und voller Leistung durch sein Leben gehen. Herr Meier freut sich auf den bevorstehenden Neuorientierungsprozess.

Praxisbeispiel

Herr Meier ist 22 Jahre alt, arbeitet auf einer Bank und ist auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung. Er hat eine Banklehre mit Berufsmatura abgeschlossen. Im Moment steht er vor der Frage, ob er eine neue Stelle suchen oder eine Weiterbildung beginnen soll.

Herr Meier hat in seiner Ist-Situation sehr viel Raum für den Job eingezeichnet (siehe Grafik). Bei der Wunsch-Einteilung hat er die Zeit für den Job eingeschränkt und Platz eingeräumt für etwas Neues. Im Moment ist er sich jedoch nicht im Klaren, was diesen Raum ausfüllen soll. Mit der Zeit, die er mit seinen Freunden verbringt und in der er seinen Hobbys nachgehen kann, ist er sehr zufrieden.

Tipps und Tricks

Ein Work-Life-Balance-Exempel gibt es nicht. Jeder Mensch hat unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse. Die Praxis zeigt jedoch, dass viele Leute viel zu viel Zeit in ihrem Job verbringen und zu wenig Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse und Hobbys haben. Vor allem berufstätige Väter und Mütter haben in ihrer Ist-Situation meistens keine Zeit für persönliche Erholung, Ruhe und Momente der Reflektion. Die Zeit, die ihnen neben ihrem Job bleibt, verbringen sie mit ihrer Familie und ihrem Partner. Auch Freunde haben wenig Platz in diesem Bild.

So lange die Familie und der Partner die Erfüllung sind und dort Kraft und neue Motivation getankt werden kann, ist an diesem Bild nichts auszusetzen. Schwierig wird es,

wenn Familie und Partner eine Belastung werden. Was nützt den Kindern ein demotivierter Vater, der beim gemeinsamen Ausflug dauernd gedanklich abwesend ist? Was nützt eine Mutter, die ausgebrannt und unglücklich ist? Es ist allen Parteien mehr gedient, wenn qualitative Zeit miteinander verbracht wird. Es bleibt auch viel mehr Zeit für gemeinsame Momente und für ein paar ruhige Minuten alleine, wenn lästige Familienpflichten und sonstige Einladungen, die nur Zwang sind, auf ein Minimum reduziert werden. Abgrenzung und Nein-Sagen lohnt sich. Es danken die Liebsten und vor allem auch die eigene Person. ■

Seminar



Aktueller Work-Life-Balance-Termine «Selbst-Management – Ziele setzen und realisieren»: Freitag, 27. November 2009, 9.00 bis 16.30 Uhr in Weesen/SG. Einzelcoaching und Standortbestimmungen mittels Bernardi Profile®, Termine nach Vereinbarung.

Porträt



Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an Fachhochschulen der Schweiz. Autorin von zahlreichen Publikationen. Bernardi entwickelte eine innovative und ganzheitliche Persönlichkeits- und Potenzialanalyse, das Bernardi Profile®. Als Expertin begleitet sie namhafte Unternehmen und Einzelpersonen in ganzheitlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.

Kontakt



Caroline Bernardi
Inhaberin
Bernardi – Persönlichkeit.Potential.Erfolg.
Im Städtli 37, 8872 Weesen
caroline.bernardi@bernardi.li
www.bernardi.li

