

Als Verkäufer, Führungskraft oder Trainer ist man stets (mit-)verantwortlich für Geschäftsergebnisse. Und da wundert es nicht, wenn trotz aller wichtigen und unerlässlichen Beziehungspflege die Arbeit im Vordergrund steht. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie Leben und Leistung in ein gutes Verhältnis zueinander kommen.

Dem Volksmund zufolge gilt: „Arbeit ist das halbe Leben“; er legt aber einschränkend nach: „Man lebt nicht um zu arbeiten, man arbeitet um zu leben.“ Dem setzt Dorothy L. Sayers entgegen: „Der Mensch lebe, um zu arbeiten.“ Und beim in Managementkreisen beliebten Benedikt von Nursia heißt es: „Bete und arbeite“.

Doch was soll denn nun gelten? Darüber herrscht Unklarheit.

### Vom Wissen, was man nicht will ...

Klarer ist da schon, was es zu vermeiden gilt: Burn-out, Herzinfarkt, Entfremdung, Vereinsamung und Ehescheidung. Das sind Ergebnisse, die sich keiner von einem erfüllten (Arbeits-)Leben vorstellt.

Wenn trotz eines erfüllten und erfolgreichen Arbeitslebens die Beziehung oder die Ehe zerbricht, dann bricht ein ganz grundsätzlicher Bereich des Selbstvertrauens weg und es bleibt oft nur noch Schadensbegrenzung und das nicht nur im finanziellen Bereich – auch die Freude und der Sinn an der Arbeit werden dann schnell in Mitleidenschaft gezogen. Oder wenn eine gesundheitliche Krise einem den Boden unter den Füßen wegzieht. Dann zeigt sich, ob man im Leben die richtigen Prioritäten gesetzt hat.

Die negativen Folgen einer überzogenen Arbeits- und Leistungsorientierung sind es, die den Psychologen *Peseschkian* zu seinem **Work-Life-Balance-Modell** angeregt haben. Autoren wie *Steven R. Covey*, *Lothar W. Seiwert* und *Brian Tracy* haben diese Gedanken weiter getragen und popularisiert (z.B. in *"Lifetime-Management: Mehr Lebensqualität durch Work-Life-Balance"*, Lizenzausgabe Deutscher Sparkassenverlag, Art.-Nr. 303 357 000).

Der Kern dieser „**vierten Generation des Zeitmanagements**“ besteht darin, die Bereiche Sinn, Beziehungen, Gesundheit und Arbeit „auszubalancieren“ und zwar ausgehend von einer persönlichen Lebensvision. Letzteres ist schon alleine deswegen wesentlich, weil heutzutage die Vielzahl individueller Lebensentwürfe schwerlich verbindliche Aussagen zum idealen Mix dieser vier Bereiche zulässt.

### ... zum souveränen Umgang mit der eigenen Lebenszeit

Es würde sicherlich zu weit führen, wollte ich an dieser Stelle die gesamten Tools der **Work-Life-Balance** eingehend diskutieren. Entscheidend ist es, die wichtigsten Schritte zu kennen.

1. Entwickeln Sie Ihre persönliche Lebensvision.
2. Achten Sie auf Balance in den vier Lebensbereichen Sinn, Beziehungen, Gesundheit und Arbeit.
3. Investieren Sie in Ihre Stärken.
4. Reduzieren Sie Ihre Rollen im Hinblick auf diese Lebensvision.
5. Legen Sie strategische, auf Ihre Lebensvision bezogene Prioritäten und Schlüsselaufgaben fest.
6. Setzen Sie sich entsprechende (Etappen-)Ziele.
7. Setzen Sie im Alltag täglich und wöchentlich Prioritäten.

Zwei dieser sieben Punkte verdienen besondere Beachtung: die **Lebensvision** und die **Gesundheit**.

### Setzen Sie den richtigen Kurs

Häufig fällt vielen Menschen die Entwicklung einer Lebensvision gar nicht so leicht. Selbst in Unternehmen ist es nicht an der Tagesordnung, dass es eine Vision gibt, die auch jeder kennt. Wie also kommt man zu einer brauchbaren Vision? Folgende zwei **Übungen** bieten sich an:

#### Übung 1

- Versetzen Sie sich gedanklich an das Ende Ihres Lebens.
- Überlegen Sie, welche Rede bei Ihrem 80. Geburtstag oder – für die etwas härter veranlagten – bei der eigenen Beerdigung zu hören sein soll.
- Achten Sie darauf, dass alle vier Lebensbereiche und auch die Entwicklung der eigenen Stärken berücksichtigt werden.
- So bekommen Sie eine „Arbeitsvision“, auf der Sie aufbauen können.

#### Übung 2

- Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie Tag für Tag in den vier Lebensbereichen auch in Bezug auf Ihre Talente tun.
- Dann stellen Sie sich vor, Sie ändern ab sofort nichts mehr daran. Alle Trends, die Sie bereits im Positiven wie im Negativen in Gang gesetzt haben, werden sich so weiter entwickeln, wie es jetzt ist.
- Nun machen Sie gedanklich Momentaufnahmen: Wie wird es sein in einem Jahr, in drei Jahren, in sieben Jahren, in zwölf Jahren, in zwanzig Jahren und zuletzt in der Erntezeit Ihres Lebens?
- Wie haben Sie dann gelebt? Wo ist es gut, so weiterzumachen wie bisher? Und wo tut Veränderung Not? Wozu war Ihr Leben wertvoll?

Einige dieser Erkenntnisse werden sicherlich positiv ausfallen, andere vielleicht unbequem. In jedem Fall werden Ihnen diese Übungen helfen, Ihren Kurs neu auszurichten.

## Ohne Gesundheit ist alles nichts ...

Ein weiterer zentraler Punkt bei der **Work-Life-Balance** ist die Gesundheit.

Die gesamte Qualität unseres Denkens, Fühlens und Handelns wird von unserer körperlichen Befindlichkeit mit gesteuert. Umso wichtiger ist es daher, durch **Bewegung, Ernährung** und **Denken** für einen guten Zustand zu sorgen.

Wer durch ausreichende **Bewegung** Herz und Hirn in Gang gesetzt hat, der ist auch eher im Stande, sein Leben und seine Aufgaben mit Herz und Hirn anzupacken. Das geht z. B. durch regelmäßiges Laufen, wie Dr. Ulrich Strunz im eingangs zitierten Buch von Seiwert/Tracy vorschlägt. Wer dann noch bei der **Ernährung** und beim Denken Achtsamkeit an den Tag legt, nach der Methode „Der Mensch ist, was er isst (und denkt)“, der unterstützt dabei sowohl sein körperliches als auch sein geistiges Immunsystem. Es geht also nicht darum, jeden Schnupfen ängstlich zu bekämpfen und auch nicht um das Streben nach einer oberflächlichen Wellness. Es geht vielmehr um ein breiteres und tieferes Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden.

Letztendlich ist das Ziel einer gelungenen **Work-Life-Balance** ein sinnerfüllter und „gesunder“ Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen im privaten wie beruflichen Umfeld.

## Noch ein Gedanke zum Schluss

Am prägnantesten hat vielleicht *Dale Carnegie* in seinem bekannten Buch „*Sorge Dich nicht, lebe!*“ diesen Gedanken der **Work-Life-Balance** im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheit zusammengefasst: „Die größten und wirksamsten Heilkräfte liegen in festem Glauben, Schlaf, Musik und Lachen. Glauben Sie an Gott, lernen Sie richtig zu schlafen, lieben Sie gute Musik, sehen Sie die komischen Seiten des Lebens – dann werden Sie gesund und glücklich.“

Probieren Sie es und lassen Sie sich überraschen!

Viel Spaß und Erfolg dabei!