
Work-Life-Balance

Wie Sie der „So-bald-wie-möglich-Falle“ entgehen

Thomas Tunkel, Inhaber von TT Consulting GmbH und Dozent im Lehrgang Baumanagement an der HSLU

Trotz der weltweiten Suche nach Work-Life-Balance haben nur sehr wenige Menschen eine akzeptable Definition des Konzepts gefunden. Hier ist **eine bewährte Definition, die sich ab heute positiv auf Ihr Empfinden und Ihre Balance auswirken wird.**

Lassen Sie uns zuerst anschauen, was Work-Life-Balance **nicht** ist.

Work-Life-Balance bedeutet nicht ein mengenmässiges **Gleichgewicht** zwischen Arbeit und Freizeit herzustellen. Es ist unrealistisch, eine vergleichbare Anzahl von Stunden einzuplanen für Ihre unterschiedlichen Arbeits- und Freizeitaktivitäten. Unser Leben ist und darf viel fließender sein als das.

Ihre Work-Life-Balance wird sich im Laufe der Zeit **ändern**, oft **sogar täglich**. Heute ist die passende Balance nicht die gleiche wie morgen. Veränderungen wie das Heiraten, Kinder bekommen oder der Start in eine neue berufliche Herausforderung oder Selbständigkeit verändern natürlich diese Ausprägungen und auch wenn es für Sie in Richtung Pension geht, erhalten Sie erneut die Chance, sich für Ihre passende Work-Life-Balance zu entscheiden.



Es gibt keine perfekte, für alle passende Balance, die Sie anstreben sollten. Die beste Work-Life-Balance ist für jeden von uns anders, weil wir alle unterschiedliche Prioritäten und ein unterschiedliches Leben haben.

So finden Sie zu einer stimmigen Work-Life-Balance.

Im Kern einer effektiven Work-Life-Balance Definition stehen zwei **Schlüsselbegriffe** des Alltags, die für jeden von uns relevant sind. Es handelt sich dabei um Ihre tägliche **Leistung** und **Freude**, Das mag für Sie jetzt etwas banal wirken, doch bei näherer Betrachtung macht das Sinn.

Wenn wir uns eine umfassendere Bedeutung dieser beiden Begriffe aneignen, sind wir auf dem besten Weg, eine positive Work-Life-Balance zu definieren. Sowohl Ihre Leistung wie auch Ihre Freude beantworten die große Frage nach dem **"Warum?"** Warum wollen Sie ein besseres Einkommen... eine grössere Wohnung... die beste Ausbildung für Ihre Kinder... heute einen guten Job machen... überhaupt zur Arbeit kommen?



Die meisten von uns haben bereits ein gutes Verständnis für die Bedeutung von Leistung. Lassen Sie uns deshalb **das Konzept von Freude** ein wenig genauer untersuchen.

Als Teil einer relevanten Work-Life-Balance-Definition bedeutet Freude nicht nur "Hahaha"-Glück. Es bedeutet Stolz, Zufriedenheit, Glück, Feiern, Liebe, ein Gefühl des Wohlbefindens ... all die Freuden des Lebens.

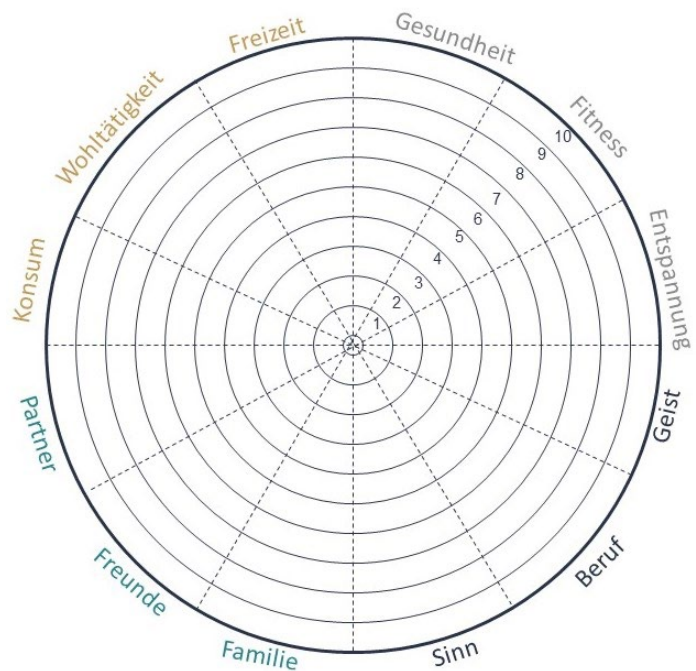
Der Versuch, ein einseitiges Leben zu führen, ist der Grund, warum so viele, auf den ersten Blick erfolgreiche, Menschen nicht glücklich sind oder nicht annähernd so glücklich, wie sie sein könnten.

Sie können nicht den vollen Wert des Lebens ausschöpfen, wenn Sie nicht beides, Leistung und Freude, haben. Sich **jeden** Tag im Leben auf Leistung und Genuss zu konzentrieren, hilft Ihnen, die **"So-bald-wie-möglich-Falle"** zu vermeiden. z.B. „Sobald ich meinen Abschluss habe, nehme ich mir wieder mehr Zeit für Sport oder die Familie“ oder „sobald ich X-Franken Umsatz mache, nehme ich mir ein verlängertes Wochenende Zeit für Wellness mit meinem Partner!“ Vermeiden Sie diese Falle und planen Sie diese Woche z.B. auch mal Ihre „Freude-Aktivitäten“ in Ihren Kalender ein statt ausschliesslich Ihre zu erbringenden Aufgaben (Leistung). Und wieso setzen wir meist nur bei den Leistungen Prioritäten und nicht auch bei den Tätigkeiten, die mit Freude verbunden sind? z.B. Ihr Besuch im Fitnessstudio. Ihr gemeinsamer Kaffee mit einem Freund? Ein Spaziergang mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?

Sagen wir, Peter, ein engagierter Projektleiter bei einem TU ist morgens um 6.30 Uhr am Bahnhof auf dem Weg zur Arbeit und das Unwahrscheinliche passiert. Irgendein philosophischer Typ stößt mit Peter zusammen und fragt: *"He Sie, was ist Ihr Lebensziel?"* Nun, selbst in diesem halbawachen Zustand, hat Peter eine Antwort für ihn. Peter sagt: *"Wissen Sie, ich möchte heute etwas erreichen und ich möchte heute etwas genießen. Und wenn ich heute beides tue, dann werde ich einen guten Tag haben. Und wenn ich diese beiden Dinge jeden Tag tue, für den Rest meines Lebens, werde ich ein fantastisches Leben haben."*

Und ich denke, das gilt für jeden von uns. Das Leben wird den Wert und die Ausgeglichenheit liefern, die wir uns wünschen, und zwar wenn wir **jeden einzelnen Tag** etwas **erreichen** und **genießen** ... in allen wichtigen Bereichen, die unser Leben ausmacht.

Eine gute **Arbeitsdefinition von Work-Life-Balance** ist daher: Sinnvolle tägliche Leistung und Freude in jedem meiner Lebensbereiche. Nehmen Sie Arbeit, Familie, Freunde und sich selbst oder füllen Sie eines der vielen frei verfügbaren Lebensräder mit den für Sie wichtigsten Bereichen aus. Nehmen Sie doch gleich das Beispiel auf der rechten Seite



Das Lebensrad

Fragen Sie sich jetzt, wann haben Sie das letzte Mal etwas bei der **Arbeit** erreicht UND genossen? Wie machen Sie das im Vergleich zu den Bereichen **Familie**, **Partner** oder **Freunden**? Und wann haben Sie das letzte Mal **etwas nur für sich selbst** erreicht UND genossen?

Warum nehmen Sie sich nicht 20 Minuten Zeit auf dem Heimweg von der Arbeit und tun etwas nur für sich selbst? Und wenn Sie nach Hause kommen, überlegen Sie, bevor Sie zur Tür hereinkommen, ob Sie sich heute Abend zu Hause auf das Erreichen von Zielen oder das Genießen konzentrieren wollen. Handeln Sie dann entsprechend, wenn Sie zur Tür hereinkommen.

Ob Sie gerade auf der Baustelle Lösungen suchen oder im Team über Bauplänen brüten, bei Ihrer Arbeit können Sie Ihre eigene beste Work-Life-Balance schaffen, indem Sie sicherstellen, dass Sie nicht nur Leistung erbringen, sondern auch die Freude an der Arbeit und die Freude am Leben widerspiegeln, jeden Tag. Wenn Ihnen heute niemand auf die Schulter klopft, klopfen Sie sich selbst auf die Schulter. Und helfen Sie anderen, das Gleiche zu tun.

Wenn Sie sich entscheiden, Ihrer Work-Life-Balance mehr Priorität zu geben, empfehle ich Ihnen das Nutzen eines Journals. Nehmen Sie sich jeden Morgen und Abend 5 Minuten Zeit und schreiben Sie auf, was Ihre Leistungen und Freuden sind, die Sie sich vornehmen bzw. die Sie erreicht haben. Das wird sich für Sie in kurzer Zeit sehr lohnen. Sie steigern damit spürbar Ihre Selbstwirksamkeit und übernehmen das Steuer für ein selbstbestimmtes Leben.

Wenn Sie das tun, wenn Sie ein Mensch sind, der nicht nur Dinge erledigt, sondern auch Spaß daran hat, dann zieht das die Leute zu Ihnen. Sie wollen Sie in ihrem Projektteam haben und sie wollen ein Teil Ihres Teams sein.

Mit zunehmendem Alter, nachdem schon bestimmte Ziele erreicht wurden, merken viele Menschen, dass es ihnen an Lust und Energie fehlt, um sich an die tägliche Arbeit zu machen. Wieso? Haben sie keine Ziele mehr? Wozu sind sie angetreten im Leben? Was hat die Welt davon, dass es sie gibt? Was wollen sie noch erreichen? Welche Tätigkeiten geben mir Energie? Je weniger Antworten man findet, um so unzufriedener wird die Work-Life-Balance beurteilt.

Suchen Sie sich neue Ziele und Herausforderungen. Kurz-, mittel- und langfristige Ziele. Fragen Sie sich, warum Sie diese Ziele erreichen wollen. **Je grösser Ihr Warum** (Grund, wieso Sie das tun wollen) ist, umso grösser die Wahrscheinlichkeit, dass Sie zielstrebig und mit Freude an Ihren neuen Zielen arbeiten, bis Sie zum **Durchbruch** (Ziele erreichen, von welchen Sie bisher nur geträumt haben) kommen.

Wenn Sie diese Tipps berücksichtigen, können Sie der „sobald-wie-möglich-Falle“ entfliehen und erreichen eine Work-Life-Balance, die Sie zufrieden und glücklich macht.

Was machen Sie morgen anders? **Schreiben Sie es jetzt in Ihre Agenda!** Ui, merken Sie es? **Ihre Entscheidung** ist gefragt! Konsequenz und kontinuierlich...

Pfäffikon, Juni 2021

Literatur-Empfehlungen zur Vertiefung:

Kurt Tepperwein, Vom Wissen zum Tun vom Tun zum Sein

Damian Richter, GO!

Hermann Scherrer, Fokus

Simon Sinek. Frag immer erst: warum

Online: Ziele visualisieren und entwickeln. goalscape.com