

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

4

Coachingplus _ Fachartikel

Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare

Life-Balance



Erfolg durch Kompetenz

Life-Balance

Während in der Vergangenheit der Wunsch nach einer „soliden finanziellen Basis“ dominierte, sind nun Themen wie „Work-Life-Balance“ und persönliche Weiterentwicklung zunehmend wichtiger (was aber nicht bedeuten muss, dass die beruflichen Ambitionen gesunken sind). Diese Entwicklung ist interessanterweise vermehrt auch bei jüngeren Menschen festzustellen.

Der Mensch wünscht sich ein erfülltes und befriedigendes Leben, doch stattdessen rennt er von Termin zu Termin. Stress ist eine äusserst modische und scheinbar ansteckende Krankheit. Die neue Formel „Work-Life-Balance“ wird häufig in Zeitschriften und Fachliteratur thematisiert – sie ist mehr als nur ein Programm bzw. Schlagwort von Personalabteilungen. Schon der Ausdruck „Work-Life-Balance“ an sich verdeutlicht die Zusammengehörigkeit von Arbeit und Leben. Immer mehr Menschen möchten ihre privaten und beruflichen Ansprüche besser unter einen Hut bringen.

Zufriedene Menschen gestalten den Umgang mit ihrer persönlichen Zeit proaktiv: Sie konzentrieren sich beruflich wie privat auf die wichtigen Dinge, setzen die richtigen Prioritäten, bauen Störfaktoren ab und gewinnen damit notwendige Freiräume. Durch diesen Text möchte ich dir verhelfen, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben eigene Anforderungen und Belastungen frühzeitig zu erkennen und ressourcenorientiert damit umzugehen. Einige einleitende Fragen:

- Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit langfristig erhalten?
- Wie kann ich für mich ein erfolgreiches Berufs- und ein erfülltes Privatleben vereinbaren? Inwieweit hängt der Erfolg in beiden Bereichen sogar voneinander ab?
- Welche Folgen hat es, wenn die Balance zwischen beiden Bereichen nicht stimmt?
- Was heisst Lebensqualität für mich persönlich? Wie schaffe ich mir Freiräume und wie Sorge ich für Ausgleich?
- Was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Was muss ich tun, um meine Lebensziele zu erreichen?

Erkenne durch Selbstreflektion – anhand der Arbeitsblätter –, wie du Lebensqualität und Leistungsfähigkeit entwickeln und auf lange Sicht erhalten kannst.

Balance ist der Weg und das Ziel

Nur wer das Leben in Balance lebt, kann die unzähligen Herausforderungen des Lebens meistern. Wie komme ich zu einer solchen Balance im Leben? Zum Glück gibt es keine Patentrezepte, schliesslich ist jeder einzelne ein Unikat. Jeder von uns hat unterschiedliche Vorstellungen von Glück, Zufriedenheit und Erfüllung.

Nur du kannst die Balance in deinem Leben herstellen. Das Leben kann aus dem Gleichgewicht geraten. Geschieht dies in einem überblickbaren Zeit, hält sich die innere Unruhe in Grenzen, vor allem wenn der Anlass bekannt ist (Krankheit, Umzug, etc.).

Was wirklich wichtig ist

Du musst wissen, was dir wichtig ist. Die Antwort muss alle Lebensbereiche beinhalten und umfassen. Eine eindimensionale Sicht auf Beruf und Erfolg ist irreführend und gefährlich. Wer alles der beruflichen Karriere unterstellt, riskiert, dass er zwar sein angestrebtes Karriereziel erreicht, dabei aber seine Partnerschaft auf der Strecke liegen lässt. Ganz nach dem Motto „Beruflich topp – privat flop“. Zufriedenheit stellt sich nicht automatisch ein, auch wenn alle beruflichen Ziele erreicht werden.

Auch Familienfrauen können ihr eigenes Leben über ihre Kinder definieren. Doch was geschieht, wenn diese plötzlich gross und selbständig sind und die Unterstützung der Mutter nicht mehr brauchen? Der Verlust der Lebensbalance geschieht in der Regel schleichend und unbemerkt. Man rutscht in eine ungesunde Verteilung hinein und stellt irgendwann fest, dass etwas nicht mehr stimmt. Dieses beklemmende Gefühl wird dann immer stärker und dominierender, bis es sich nicht mehr übertönen lässt. Einige mögliche Alarmzeichen sind: Schlafprobleme, innere Unruhe und Leere, emotionale Leere: Was soll das Ganze?

Die Zeit-Balance im Gleichgewicht halten

Es gilt Gleichgewicht in die Lebensbereiche zu bringen: Wer seine Lebensbereiche in einem vernünftigen Gleichgewicht hält, beugt Stress und Ausbrennen vor.

Die Individualpsychologie kennt fünf Lebensbereiche: Arbeit, Liebe, Gemeinschaft, guter Umgang mit sich selbst und Spiritualität. Wir beschäftigen uns vorrangig mit den Lebensbereichen Beruf und Arbeit. Es ist aber wichtig, diese Lebensbereiche im Zusammenklang mit den anderen Lebensbereichen zu betrachten. Das Thema wird persönlich aufgearbeitet und es ist wichtig, über konkrete, kleine Schritte der Veränderung nachzudenken. Versuche, die Zeit-Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen im Gleichgewicht zu halten.

Handlungsmuster erkennen und erweitern

Jeder geht mit Zeit bzw. Stress anders um, und jeder kann von anderen Menschen lernen. Die Zeit managen bedeutet, dem Leben mehr Qualität zu verleihen. Wer zwischen Arbeit und Freizeit Balance halten kann, lebt gesünder und ist erfolgreicher. Es gilt Wege zu finden, um der Alltagshektik zu entfliehen und vor allem zu verstehen, was einem Spass macht und zur Ruhe führt. Während der eine Mensch in der Stille eines Klosters aufgeht, joggt ein anderer gelassen und entspannt durch die Wälder. Erlebst du die Entspannung aktiv, indem du etwas tust, oder hängst du lieber gemütlich im Sofa?

Bist du allein oder lieber mit anderen zusammen? Ein gemütliches Dinner mit Freunden kann wohltuend und entspannend sein. Andere kriegen nur schon beim Gedanken, wieder mit Menschen zusammen zu sein, den „Koller“. Aktive Menschen entspannen in der Regel durch tun (action), gemütliche Menschen durch die Musse.

Einige Anregungen:

- schreibe Tagebuch
- plane einen Kurzurlaub
- gehe spazieren
- pflege ein Hobby

- atme während der Arbeit mal fünf Minuten entspannt durch.

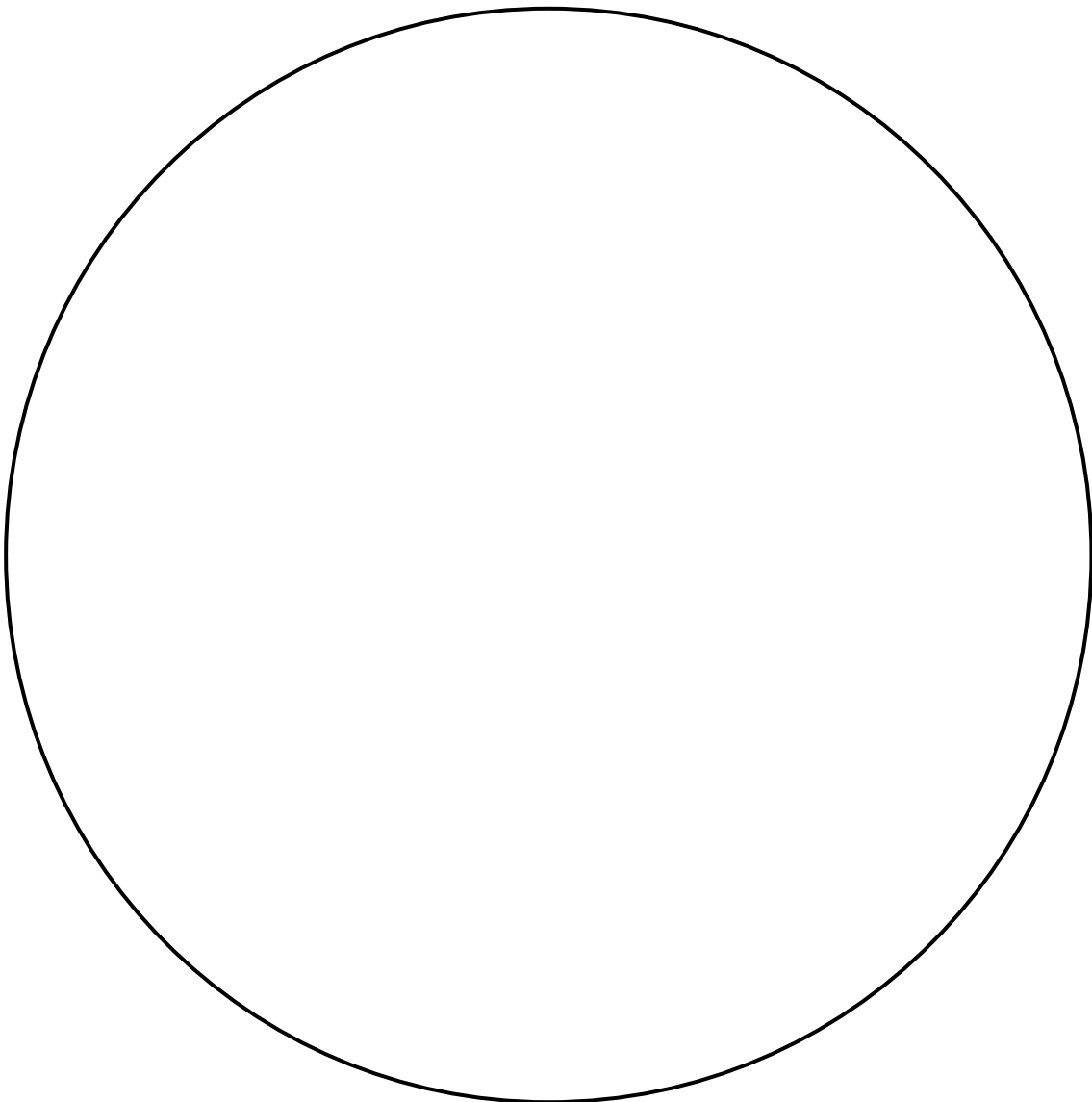
Arbeitsblatt 1: Work-Life-Balance

In diesem Lebensbereich bin ich:	1. Gemeinschaft - Freundschaften - Beziehungen - Nachbarschaft - Vereine - Kirche	2. Arbeit - Tätigkeit - Ehrenamtliche Tätigkeiten - Vorgesetzte - Mitarbeiter	3. Liebe - Ehe und Partnerschaft - Sexualität - Kinder - Eltern	4. Selbst - Selbstannahme - Selbstmanagement - Körper/Fitness - Entspannung - Gesundheit/Ernährung	5. Spiritualität - Glaube - Philosophie - Sinn - Zukunftsfragen - Umwelt
erfüllt, weil ...					
zufrieden, weil ...					
frustriert, weil ...					

Arbeitsblatt 2: Work-Life-Balance

Wenn du dich mit der Verteilung deiner Energie beschäftigen willst, dann ist es hilfreich, die verschiedenen Lebensaufgaben im Gesamtbild zu betrachten: Du hast nur Energie für 100%, d.h. für das Gesamttotal aller Aktivitäten und Aufgaben - die Aufteilung der Energie kann aber variieren. Welche Bedeutung haben die einzelnen Lebensbereiche für deinen Lebenserfolg und wie viel **Zeit/ Energie** willst du dafür aufwenden? Trage deine aktuelle Aufteilung in die untenstehende Kreisform ein, indem du den einzelnen Bereichen ein entsprechend grosses oder kleines „Tortenstück“ zuteilst.

Lebensbereiche: Arbeit, Liebe, Gemeinschaft
Guter Umgang mit sich selbst, Spiritualität



gegenwärtige Verteilung

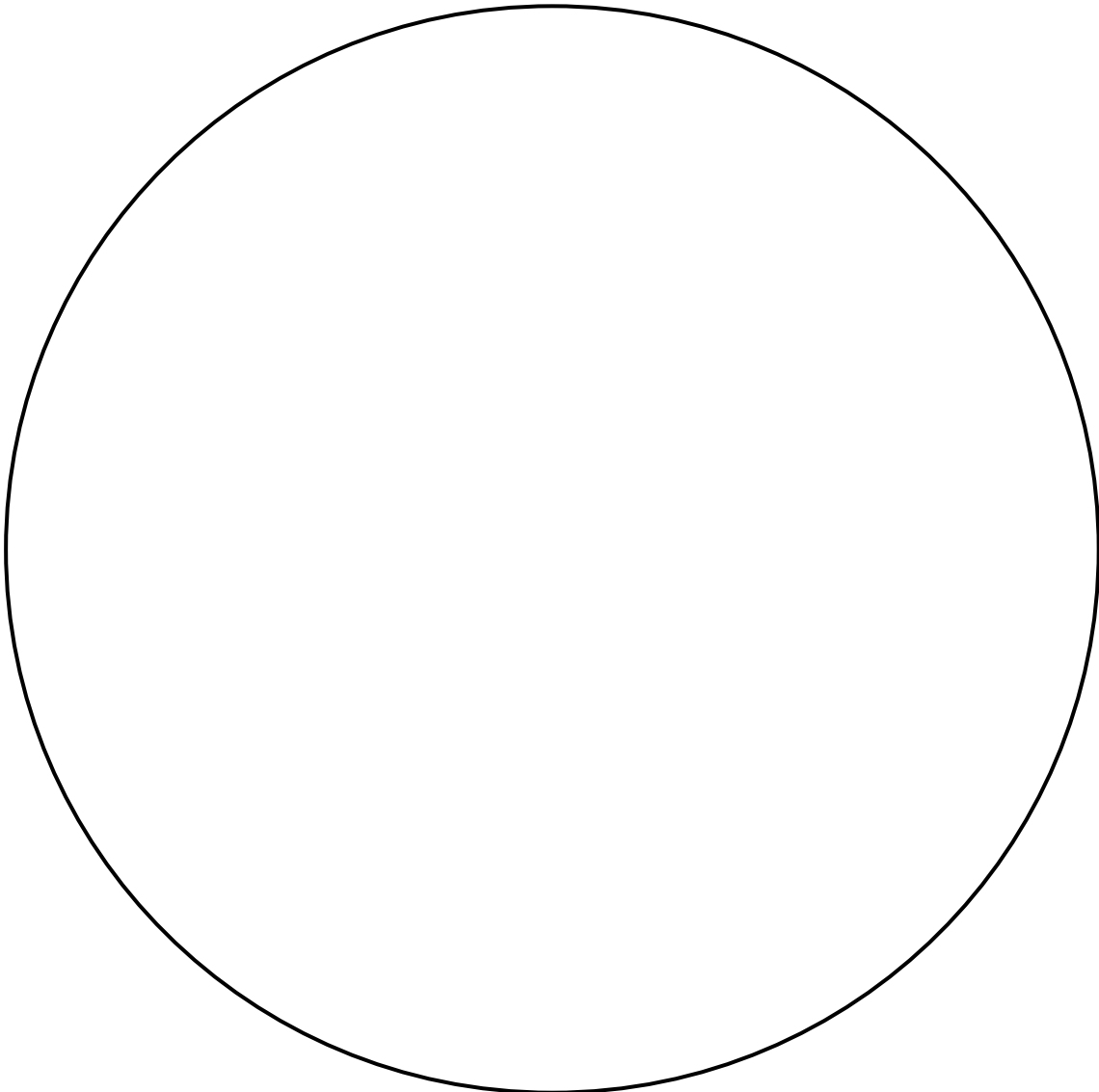
Arbeitsblatt 3: Work-Life-Balance

Wenn dir deine gegenwärtige Verteilung nicht gefällt oder du sogar ein bisschen erschrocken bist darüber, dann gilt es, Überlegungen für eine Neuverteilung anzustellen.

Teile auf, wie es in einem für dich bestimmten Zeitraum x aussehen soll. Wahrscheinlich musst du dann andere Sachen, Aktivitäten, Ansprüche loslassen. Woran zeigt sich, dass Zufriedenheit in den einzelnen Lebensbereichen erfüllt ist?

Lebensbereiche nach Zeitspanne (x) _____:

Arbeit, Liebe, Gemeinschaft
Guter Umgang mit sich selbst, Spiritualität



gewünschte, zukünftige Verteilung

Arbeitsblatt 4: Persönliche Energiebilanz

Im Anschluss an die bisherigen Arbeitsblätter gilt es nun zum Schluss die persönliche Energiebilanz aufzustellen. In der nachfolgenden Tabelle wird die Energiebilanz eingetragen, d.h. wie viel Energie im jeweiligen Bereich hereinkommt (in) und wie viel Energie dort investiert wird (out). Das Total zeigt an, ob tendenziell ein Energieüberschuss oder ein Energiedefizit vorliegt.

Anmerkung: Es könnte hilfreich sein, das Arbeitsblatt 1 zu beachten und „Energiebringer“ (in) sowie „Energiefresser“ (out) zu lokalisieren.

Halte in der linken Spalte fest, was dir Energie bringt (in) und dann in der rechten Spalte alles, was dich Energie kostet (out).

Ein Beispiel: Hans Mustermann

Lebensbereich	In	out	Total
Gemeinschaft	1	2	- 1
Arbeit	2	6	- 4
Liebe	3	1	+ 2
Selbst	2	2	0
Spiritualität	2	1	+ 1
Summe	10	12	- 2

Bei dieser Musterperson ist die persönliche Energiebilanz im Minus. Vor allem der Bereich Arbeit verbraucht übermässig viel Energie. Hingegen gewinnt die Person in der Partnerschaft dazu. Die Unausgewogenheit kann zu persönlicher Unzufriedenheit und zu Frustrationen führen.

Deine persönliche Energiebilanz

Lebensbereich	In	out	Total
Gemeinschaft			
Arbeit			
Liebe			
Selbst			
Spiritualität			
Summe			

Reflexion der persönlichen Energiequellen und –räuber

Die nachfolgenden Fragen verschaffen dir Klarheit in Bezug auf die Frage, aus welchen Quellen du deine Energie beziehst und wo deine Energieräuber wohnen.

Beantworte die nachfolgenden Fragen:

- Woher kommt die positive Energie?
- Suchst du diese Energiequellen aktiv und bewusst geplant auf – oder sind es eher Ereignisse, die „zufällig passieren“?
- In welchen Lebensbereichen sind deine Energieräuber aktiv?

- In welchen Zusammenhängen stehen deine Energieräuber?
- Wo kannst du diese verändern oder reduzieren?
- Wie gestaltest du deine Erholungsphasen? Wo siehst du Defizite?
- Wo kannst du etwas verändern? Wer kann dabei helfen? Welche Hürden sind dafür zu überwinden?
- Erkennst du Schwerpunkte und Einseitigkeiten?

Es lohnt sich die persönlichen Zeit- und Energiefresser zu finden, deren Ursachen zu ergründen und brauchbare, einfache und nachhaltige Schritte zu gehen. Genauso lohnend ist es, nach den persönlichen Energiebringern zu forschen.

Ich wünsche dir den Mut, deine Energie zielgerichtet einzusetzen und immer wieder einmal innezuhalten, um dein Leben neu auszubalancieren.

Autor: Urs R. Bärtschi (1963), Seminarleiter, Laufbahnberater und Coach BSO, langjährige Ausbildungs- und Führungsfunktionen. Er ist Inhaber der Firma Coachingplus GmbH

10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Vom ersten Seminartag an verfügen Sie über wirksame Coaching-Methoden, die Sie beruflich und privat sofort anwenden können. Sie lernen unter anderem, eigene und fremde Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, schwierige Mitarbeitergespräche professionell anzugehen sowie Konflikte zu durchschauen und zu klären. Die Ausbildung erhöht Ihre Sozialkompetenz.

Weiterführende 12-tägige Diplomausbildung

Die auf den Studiengang aufbauende 12-tägige Diplomausbildung ermöglicht die Verbandsprüfung durch: Swiss Coaching Association SCA.

Die bestandene Diplomprüfung berechtigt, den Titel **dipl. Coach SCA** zu führen. Sie vertiefen Methoden und Techniken des Coachings und erweitern damit Ihre Coaching-Kompetenz.

Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi

Postfach 409

CH 8424 Embrach

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

info@coachingplus.ch

www.coachingplus.ch

10-tägiger Studiengang für angewandtes

COACHING

**Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA**

Infos bei:

Urs Bärtschi

www.coachingplus.ch

info@coachingplus.ch

Tel. +41 (0) 44 865 37 73