



Balance ist pure Dynamik

So entwickelst du dein optimales Work-Life-Balance-System



Bist du schon einmal auf einer Slackline balanciert? Dann wirst du erlebt haben, wie du erst durch pure Dynamik in deine Balance kommst. Exakt so verhält es sich mit der viel beschworenen Work-Life-Balance: erst im aktiven und pausenlosen Wechsel zwischen Berufsinteressen und Privatinteressen finden wir Stabilität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Wir Menschen sind keine Maschinen, auch wenn das häufig sehr praktisch wäre. Deshalb ist für uns ein Work-Life-Balance-System, das dem einer Balkenwaage entspricht, weder möglich noch sinnvoll. Wir brauchen ein System, das unserem Organismus und unserem geistigen Bedürfnis nach Anspannung und Entspannung, nach Leistung und Regeneration entspricht. Und da scheiden sich die Geister, denn letztlich kann es keine allgemein gültige Empfehlung oder Vorgehensweise geben.

Die Frage nach des Pudels Kern

Du kannst allerdings mit einer einzigen Frage die notwendige Basis deines optimalen Work-Life-Balance-System finden: Ist es dir wichtig, täglich dein Quantum an Arbeit und Privatinteressen bzw. Leistungsanspruch und Erholung zu bekommen? Oder fühlst du dich nicht vielleicht sogar wohler, wenn du über längere bis lange Zeiträume deiner Lebensharmonie sicher sein kannst?

Es kann durchaus sein, wir stressen uns unnötig selbst, weil wir meinen, täglich alle unsere Lebensinteressen unter einen Hut bekommen zu müssen. Neben den beruflichen Belangen wollen auch noch der Partner, Kinder, Freunde, Fitness, Hobbys und Faulenzen abgefüttert werden. Allein der Gedanke daran versetzt uns häufig in Stress. Es kann ungemein entspannen, Wochen-, Monats- oder sogar Jahreszeiträume zu wählen, um alle Interessen adäquat und ausgewogen befriedigt zu wissen. →

→ **Ein Praxisbeispiel**

Ein Unternehmer will mehr Sport draußen treiben, um fitter zu werden, sich mehr gute Luft, Licht und wertvolle Momente in der Natur zu ermöglichen und, ja, auch abzunehmen. Er möchte gerne jeden zweiten Tag für eine Stunde hinaus. Doch er weiß partout nicht wie er das bewerkstelligen soll, denn alle Versuche scheiterten nach der typischen kurzen Anfangserfolgsphase.

Der Grund für sein Scheitern ist nicht etwa ein utopischer Wunsch, seine mangelnde Zeitplanung oder gar geringe Disziplin. Nein. Er kann seinen Traum nicht umsetzen, weil er unbewusst meint, einem bestimmten Muster folgen zu müssen, das aber in Wahrheit überhaupt nicht seine Bedürfnisse nach Leistung und Präsenz in Unternehmen und Familie und schon gar nicht seinem Bedürfnis nach Bewegung entspricht.

Besagtem Unternehmer geht es so, wie den meisten von uns: ist er in eine Sache vertieft, vergisst er die Zeit und es hat Priorität was er gerade tut. Sei es im Unternehmen, wenn er mit seiner Partnerin und den Kindern beisammen ist oder beim Sport. Bei dieser Verhaltenspräferenz fällt automatisch der Rest seiner Interessen hinten hinunter.

Doch wie hat der Unternehmer seine für ihn optimale Work-Life-Balance gefunden?

Er hat für sich analysiert, was er genau will. Im Bereich Sport in der Natur wünschte er sich drei bis vier Trainingseinheiten pro

Woche. Aufs Jahr gesehen, abzüglich Reisen, Interessenkonflikten, Krankheit und Phasen absoluter Unlust kommt er auf 40 Wochen, in welchen das überhaupt möglich ist. Das entspricht 120 bis 160 Trainingseinheiten im Jahr. Plötzlich erscheint es ihm sehr einfach, dieses Ziel zu erreichen. Denn er kann seinen Plan entspannt umsetzen. Kommt er aus terminlichen oder privaten Gründen für ein oder zwei Wochen nicht zu seinem Sport, bleibt er völlig ruhig. Denn er weiß, er wird Phasen folgen lassen, in welchen er den Sport ruhigen Gewissens seinen anderen Lebensbereichen vorzieht.

So plant er nun einen Sporturlaub, in welchem er ausgiebig seinem Bewegungs- und Erlebnisdrang frönt. Wohl wissend, dass er direkt im Anschluss an den Urlaub sehr intensiv arbeiten wird, um die folgenden Wochenenden ganz seiner Partnerin und den Kindern zu widmen.

In der Summe passt es

Nach diesem für ihn optimalen Work-Life-Balance-System im Bereich Sport gestaltet er nun alle Lebensbereiche. Er schätzt ab, wie viele Stunden er in seinem Unternehmen verbringen will, um es so zu entwickeln, wie er es sich langfristig vorstellt. Er setzt sich mit seiner Partnerin zu einem Jahres-Planungsgespräch zusammen, in welchem sie sich gegenseitig mitteilen, was sie in den nächsten zwölf Monaten jeder für sich, mit den Kindern und beide gemeinsam als Paar unternehmen wollen. Wieder ist ihre Planung kein starrer Plan, sondern vielmehr eine Vereinbarung. So wis-

sen sie voneinander welche Ziele und Wünsche der jeweils andere hat und sie können sich gegenseitig unterstützen. Keiner der beiden empfindet so Stress, bloß weil der andere in Phasen buchstäblich Tag und Nacht arbeitet oder mit den Freundinnen verweist und die Kinderbetreuung allein hoch flexibel jongliert werden muss. Denn sie wissen: In der Summe passt es.

Die Entspannung siegt

Wir können in unserer Work-Life-Balance erheblich an Entspannung gewinnen, wenn wir uns nicht an gängigen Modellen oder gesellschaftlichen Erwartungen orientieren. Wie sollen diese auch unsere Individuellen Lebenswünsche abbilden können?

Denn im Leben ist es wie auf der Slackline: erst durch pure Dynamik halten wir sicher die Balance. Und dann klappt's auch mit Kunststückchen: den großen Herausforderungen im Leben. ■

Autor: Jörg Romstötter



Jörg Romstötter erschließt die Geheimnisse der Erfolgsressource Natur. Wie kein anderer

Ort motiviert uns die Natur mit ihren vielfältigen Landschaftsformen unsere Lebensvision zu entwickeln und zu schärfen. Er ist zertifizierter Coach und Vortragsredner. Mit Reisen für seine Kunden verwebt er auf einmalige Weise das Reisen in besonderen Naturräumen wie Wüste, Tundra und Taiga mit der Reise zu sich selbst.

www.joerg-romstoetter.com