

Aus dem Gleichgewicht?

Ein Kompass für Ihre persönliche Navigation

Schief lagen

Dass wir in unserem Leben gelegentlich in eine „Schieflage“ geraten, dass die Dinge nicht immer so rund laufen wie wir uns das wünschen, haben die meisten von uns schon erlebt. Manchmal passiert es aber, dass wir so richtig aus dem Gleichgewicht geraten. Häufig klagen die Betroffenen dann über „zu viel Arbeit“ und den Arbeitsstress, der ihnen keine Zeit mehr für ein befriedigendes Privatleben lässt. Wenn man diesen Menschen über längere Zeit zuhört, sprechen Sie ausschließlich über ihre Arbeit. Über die Details der Überforderung, über den Chef, oder die Chefin, von denen sie keine Anerkennung erhalten, über die Kollegen, mit denen man nicht zusammenarbeiten kann, überhaupt über den ganzen Stress.

Wenn ich dann eine Weile zugehört habe, frage ich häufig: „Mal abgesehen von Ihrer Arbeit, was ist Ihnen denn sonst noch wichtig in Ihrem Leben?“ Oft folgt dann ein längeres und betretenes Schweigen oder höchstens ein einsilbiger Hinweis auf ein vernachlässigtes Privatleben.

Aber Achtung! Wenn die Arbeit stresst, muss das nicht immer an der Arbeit liegen!

Manchmal hat die Arbeit einfach ein großes Übergewicht bekommen, weil andere Lebensbereiche wenig entwickelt oder vernachlässigt sind. Im Grunde sind es vier grundlegende Elemente, die im Laufe unseres Lebens und auf lange Sicht immer wieder ins Gleichgewicht gebracht werden müssen.

Das sind (1) eine sinnvolle Arbeit; (2) private Beziehungen; (3) Interessen (Lernen, Neugier) und (4) Körperliche Fitness

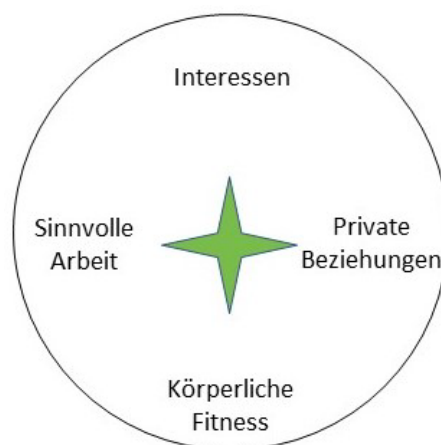
(1) Bezüglich der *Arbeit* habe ich hervorgehoben, dass es eine *sinnvolle* Tätigkeit sein muss. Jeder, der schon einmal gezwungen war, eine sinnlose Arbeit zu machen, weiß, wie deprimierend das ist. Eine sinnvolle berufliche Arbeit zu haben, ermöglicht uns, am gesellschaftlichen Leben aktiv teilzunehmen, einen Beitrag zu leisten, Anerkennung und Selbstrespekt zu gewinnen und natürlich die materiellen Lebensgrundlagen zu sichern.

(2) *Private Beziehungen*, also Familie, Partnerschaft und Freundinnen und Freunde bilden ein Gegengewicht zur Arbeit. Warum? Familiäre und andere private Beziehungen funktionieren nach ganz anderen Prinzipien als Arbeitsbeziehungen. Man kann es so sagen: Arbeitsbeziehungen sind Zweckgemeinschaften, Familien sind Schicksalsgemeinschaften. Für unser Gleichgewicht brauchen wir beides! Wenn es gelingt, diese berühmte Work-Life-Balance aufrecht zu erhalten, ist schon Einiges gewonnen. Aber wir haben weitere Grundbedürfnisse, die uns herausfordern.

(3) Wir Menschen sind neugierig! Aus diesem Wissensdrang entwickeln sich im Laufe des Lebens unsere *Interessen*. Wissbegierde, Wissensdurst und ähnliche Begriffe weisen auf den geradezu triebhaften Charakter dieses Bedürfnisses hin. Wenn es gelingt, Neues zu lernen, ein ganz bestimmtes Interesse zu entwickeln und dauerhaft zu verfolgen, kann daraus ein tiefes Erleben von Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit entstehen. Häufig mache ich die Erfahrung, dass meine Klienten Ihre Interessen, diesen lustvollen Drang nach Neuem, im Laufe eines herausfordernden beruflichen und privaten Lebens „vergessen“ oder aufgeschoben haben. Das ist nachvollziehbar, für unser langfristiges Gleichgewicht aber nicht gut. Die eigenen, ganz persönlichen Interessen aufrecht zu erhalten und zu verfolgen, mag im Alltag schwierig und anstrengend sein. Sie aber dauerhaft zu vernachlässigen, birgt ein erhebliches Risiko, aus dem Gleichgewicht und in Schief lagen zu geraten.

(4) In unserer Wissensgesellschaft kann man bisweilen den Eindruck gewinnen, als bestünden wir im Wesentlichen aus unserem Kopf und der restliche Körper sei nur ein lästiges Anhängsel, das man in zeitraubenden Workouts eben irgendwie mitschleppen muss. Welch ein Irrtum! Unser Körper ist die Grundlage für Alles! Die *körperliche Fitness*, also die Leistungsfähigkeit unseres Körpers ist mehr als nur Kondition. Ausdauer und Muskelaktivität beeinflussen nahezu alle Organsysteme, einschließlich der Gehirnaktivität. Unser Wissen um die Wirkung von körperlicher Aktivität und regelmäßigem Training auf alle Bereiche unseres Befindens ist inzwischen sehr umfangreich. Und dieses Wissen rechtfertigt, ja fordert zu akzeptieren, dass unsere körperliche Fitness ein zentraler Baustein unseres körperlichen *und* seelischen Gleichgewichts ist. Und die gute Botschaft lautet: Körperliche Fitness kann man trainieren.

Damit sind die vier Grundelemente für unseren Balance-Kompass komplett.



Kompass für Ihr Selbstmanagement

Diese vier Elemente sind grundsätzlich ein Bestandteil jedes dauerhaften mentalen Gleichgewichts. Das bedeutet nicht, dass wir nicht zu bestimmten Zeiten unseres Lebens, das eine oder andere Element bevorzugen und ein anderes vernachlässigen. Aber auf lange Sicht benötigen wir alle.

Balance durch richtiges Selbstmanagement

Ohne Zweifel kann es bisweilen anstrengend sein, alle vier Elemente im Auge zu behalten und die Energie zu investieren, die es braucht, um eine langfristige Balance zu halten. Bewusstes und gekonntes Selbstmanagement kann dabei helfen, so zu navigieren, dass diese Investition lohnt und letztlich nicht nur zu mehr Erfolg, sondern auch zu mehr Zufriedenheit beiträgt.

Sie sind neugierig geworden? Dann freue ich mich auf Ihre Nachricht unter hb@hansjoergbecker.com