

Wie ich mit mir ins Reine komme

Lebensbalance:

Eine „Bedienungsanleitung“
für den Erfolg

Wir rasen in einem hohen Tempo durch unser Leben, ein Tempo, bei dem die nächste Aufgabe das letzte Event übergangslos ablöst. Wir werden „Erfüllungsgehilfen“, denen das Streben nach der eigenen Erfüllung abhanden gekommen ist. Da bleiben die eigenen Bedürfnisse schon mal auf der Strecke. Dabei könnte es auch im beruflichen Anforderungsdschungel viel einfacher sein. Wie, das schildert Rainer Röhnack im folgenden Beitrag.

Gerade wer mit sich im Reinen ist, wer seine ureigenen Lebens- und Überlebensbereiche gut versorgt, hat mehr Energie, mehr Konzentration und Kraft beim Verfolgen beruflicher Ziele und meist auch mehr Gelassenheit, wenn es einmal eng wird. Lebensbalance unterstützt Erfolg und Zufriedenheit im Beruf nachhaltig. Wie aber lässt sich eine tragfähige Lebensbalance entwickeln und vor den vielen Belastungen des Alltags schützen?

Das individuelle Modell

Bekannt ist das Lebensbalancemodell, das die vier Bereiche „Arbeit/ Leistung“,

„Körper/ Gesundheit“, „Familie/ Kontakt“ und „Sinn/ Kultur“ unterscheidet. Dieses Modell bildet eine gute Orientierung. Es ist aber für die aktuelle Lebenssituation und die individuellen Wünsche einer betroffenen Person oft nicht griffig genug, um daraus situativ und individuell passende Handlungsansätze ableiten zu können. Deshalb ist ein persönliches Maßschneidern ebenso wichtig wie die geschickte und kontinuierliche Handhabung dieses Hilfsmittels.

Das Lebensbalancemodell hilft dabei, eigene Ziele und Wünsche, situative Anforderungen und vorhandene Möglichkeiten optimal und bewusst miteinander zu verknüpfen – im Bewusstsein, dass der selbst gewählte Verzicht meist weniger schmerzt als erzwungene. „Erfolg erzielen“ ist für jeden attraktiv – und noch viel reizvoller ist es, den Erfolg in effizienter Weise zu erzielen und dabei eine „Erfolgsformel“ zu benutzen, die sich wieder verwenden lässt.

Falls Sie auch daran interessiert sind, ihren Erfolg in die eigenen Hände zu nehmen und ihre Aussichten nachhaltig zu verbessern – hier eine kleine Bedienungsanleitung:

SCHRITT 1

Überlegen Sie, welche Lebensbereiche für Sie auf Dauer (permanent) bzw. in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation (temporär) eine wichtige Rolle spielen?

	Arbeit/Leistung	Körper/Gesundheit	Familie/Kontakt	Sinn/Kultur
Permanente Aufgabenfelder				
Temporäre Aufgabenfelder				

SCHRITT 2

Analysieren Sie das Verhältnis der Lebensbereiche zueinander und die Herausforderungen, die sich Ihnen stellen. Immer im Blick auf das Erreichen Ihrer Ziele in den einzelnen Lebensbereichen und auf das Wahren von Lebensqualität.

	Arbeit/Leistung	Körper/Gesundheit	Familie/Kontakt	Sinn/Kultur
Welche Lebensbereiche stehen in meinem Leben in den letzten Monaten im Vordergrund?				
Welche Bereiche nehmen mehr Raum ein, als es m. E. passt, welche sind in den letzten Monaten zu kurz gekommen?				
Welche Veränderungen stehen in den nächsten Monaten in den Lebensbereichen voraussichtlich an? Welche Ziele möchte ich da erreichen?				
Welche Auswirkungen hat es für mich, wenn ich alles so weiter laufen lasse wie bisher?				
Welche Maßnahmen werde ich ergreifen, um eine gute Balance der verschiedenen Lebensbereiche zu schaffen?				
Welche Vorteile bzw. Nachteile werden voraussichtlich mittelfristig aus diesen Maßnahmen entstehen?				

>>



FORTSETZUNG

Wie ich mit mir ins Reine komme

>> SCHRITT 3

Bereiten Sie Ihr Vorgehen so vor, dass Ihr Vertrauen in die Erreichbarkeit der Vorhaben spürbar steigt.

	Arbeit/Leistung	Körper/Gesundheit	Familie/Kontakt	Sinn/Kultur
Welche Herausforderungen kann ich direkt und aktiv beeinflussen?				
Wie kann ich das in nachhaltiger und effizienter Weise tun?				
Bei welchen Herausforderungen brauche ich Unterstützung?				
Wer kann diese Unterstützung leisten? Wie gewinne ich ihn dafür?				

SCHRITT 4

Verwirklichen Sie die geplanten Maßnahmen, freuen Sie sich über jeden (Teil-) Erfolg, lernen Sie und steuern Sie nach, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt (Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut – im Gegenteil: Da soll es heute noch Baustellen geben) und belohnen Sie sich – sowohl für Erfolge als auch für wirklich engagiertes und konzentriertes Bemühen (auch wenn diesmal das Ergebnis noch nicht ganz so war, wie Sie sich das gewünscht haben). Und vor allem: verzeihen Sie es sich, wenn Ihnen etwas nicht gelingt oder Sie einfach mal einen Tag „schwach“ waren. Am nächsten Morgen geht die Sonne wieder auf und gibt Ihnen eine neue Chance.

SCHRITT 5

Wiederholen Sie Schritt 1 nach einiger Zeit – z. B. zweimal im Jahr – und verschaffen Sie sich Überblick darüber, welche Veränderungen Sie erzielen konnten und welche Herausforderungen nun für Sie anstehen und wie Sie die bewältigen werden.

Step by Step

Hier sei auf eine Gefahr hingewiesen, die vielen von uns begegnet, wenn wir etwas Neues ausprobieren und erlernen. Anfangs sind die Erfolge oft nicht sehr spektakulär – allerdings ist das bei (fast) allen Tätigkeiten so gewesen, die Ihnen heute leicht fallen. Und wie der Leistungssportler nach einer Trainingspause nicht sofort mit einem wichtigen Wettkampf starten wird (er weiß, dass er erst in Schwung kommen muss, um seine beste Leistung zeigen zu können), so brauchen wir Vertrautheit in der Handhabung der Werkzeuge, die wir nutzen. Erst dann entwickelt sich Fingerspitzengefühl und ist der Erfolg in vollem Umfang möglich.

Der ganze Aufwand lohnt sich natürlich nur, wenn Sie einen persönlichen Nutzen daraus gewinnen können – er liegt m. E. hier vor allem in folgenden Punkten:

- Sie erhöhen die Chance, dass in Ihrem Leben immer mehr so verläuft, wie es Ihren Wünschen entspricht. Und zwar nicht, weil Sie Glück haben oder andere es Ihnen schenken, sondern weil Sie es sich selbst verdient haben. Ein angenehmes Gefühl.
- Sie erleben sich zunehmend weniger als „Opfer der Umstände“ und immer

mehr als „Gestalter des eigenen Lebens“. Noch ein angenehmes Gefühl.

- Sie stehen zu keinem Zeitpunkt unter dem Druck, dass Ihnen alles gelingen muss. Aber Sie nutzen eine Systematik, die Lernen erleichtert und Erfolge wahrscheinlicher macht.
- Sie bedienen ein Instrument, das zwar anfangs unvertraut ist und auch bei der Realisierung der geplanten Maßnahmen immer wieder Disziplin abverlangt, andererseits den intelligenten Einsatz der eigenen Energie ermöglicht und bei mehrmaliger Anwendung zum Spaßfaktor wird.
- Ganz nebenbei trainieren Sie sich im Lernen – eine Fähigkeit, der in der modernen Arbeits- und Lebenswelt eine Schlüsselrolle zukommt. Und gleichzeitig wächst dabei die Gelassenheit im Umgang mit Veränderungen – Sie wissen ja, dass sie zumindest in Teilen gestaltbar sind. Sie haben es sich ja bewiesen.

AUTOR

Rainer Röpnack
Trainer und Coach
www.rainer-roepnack.de