

Life-Leadership



Ständig unter Strom – und doch nicht glücklich? Auf die richtige Lebens-Balance kommt es an.

Beruflich wissen die meisten Menschen, was sie in fünf oder zehn Jahren erreichen wollen, doch für ihr Privatleben fehlen ihnen entsprechende langfristige Ziele. Immer wieder registriere ich im Kontakt mit beruflich Erfolgreichen: Ihre Arbeit können sie zwar gezielt gestalten, auch ihr berufliches Weiterkommen managen sie geschickt, doch zum Managen ihres eigenen Lebenserfolgs und -glücks – zum „Life-Leadership“, wie ich es nenne – sind sie nicht fähig. Ihnen fehlt ganz einfach der Sinn für die rechte Lebens-Balance.

Integrieren Sie den Balancegedanken in Ihr Leben

Erfolgreiche Manager räumen auch heute noch dem Bereich „Arbeit und Leistung“ die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein. Die drei anderen Ebenen hingegen – „Sinn“, „Körper/Gesundheit“ und „Familie/Kontakte“ – verkümmern. Sie übersehen, dass diese vier Lebensbereiche in einer wechselseitigen Abhängigkeit stehen und das langfristige Zufriedenheit nur entstehen kann, wenn sie allen Bereichen Beachtung schenken.

Hier mag vielleicht mancher einwerfen: „Wie soll denn das funktionieren, bei dem Pensum, das ich täglich zu bewältigen habe?“

Andere versuchen aufrichtig, die anderen Lebensbereiche zu entwickeln. Sie übertragen aber dabei das Leistungsprinzip, dem sie in ihrer Arbeit huldigen, auch auf ihr Privatleben. Deshalb joggen sie zum Beispiel mit hochrotem Kopf durch die Stadtparks. Und sie kommen

nie wirklich bei Ihrer Familie „an“, weil sie im Kopf stets noch beim letzten oder nächsten Termin sind. Sie können den Fuß nie vom Gaspedal nehmen und einmal gezielt entschleunigen. Ihnen entgeht ganz einfach die kreative Kraft der Langsamkeit.

1. Schritt: Lebensvision:

Der erste Schritt zu dieser Balance ist eine persönliche Lebensvision, die alle vier genannten Ebenen umfasst. Um sie zu entwickeln, müssen Sie sich zunächst in aller Ruhe fragen:

- ▶ Was will ich?
- ▶ Was kann ich?
- ▶ Welches Gefühl möchte ich haben, wenn ich in zehn, 20 oder gar 50 Jahren auf mein Leben zurückblicke?



✓ Tipps für Ihr Leben in Balance

- ▶ Formulieren Sie Ihre persönliche Lebensvision. Ein persönliches Leitbild hilft Ihnen, Sinn und Richtung Ihres Lebens näher festzulegen.
- ▶ Konzentrieren Sie sich immer auf das Wesentliche. Die wirklichen Zeitprobleme im Leben entstehen, wenn wir zu viele Rollen gleichzeitig ausfüllen wollen.
- ▶ Unterwerfen Sie sich nicht dem täglichen Diktat der Dringlichkeit, sondern fokussieren Sie sich auf die Wichtigkeit eigener Ziele.
- ▶ Planen Sie Zeit für Ihre Lebensprioritäten. Planen Sie regelmäßig persönliche Zeitfenster oder Termine mit sich selbst ein – auch gegen die Widerstände anderer.
- ▶ Gehen Sie mit Ihrer Lebenszeit bewusst und souverän um.

2. Schritt: Prioritäten

Überlegen Sie dann, wie viele Hüte Sie sich in Ihrem Leben eigentlich aufsetzen – das heißt, welche Rollen Sie in Ihrem Leben erfüllen.

Schließlich haben Sie nicht nur einen Beruf, Sie sind auch Kollege, Chef, Vater, Golfspieler, Sohn, Ehemann, Freund oder Elternsprecher – um nur einige mögliche Rollen zu nennen. Fragen Sie sich deshalb:

- ▶ Welche Rollen wurden mir von anderen auferlegt?
- ▶ Für welche habe ich mich bewusst entschieden?
- ▶ Welche will ich ablegen, um mich auf die wirklich wichtigen Rollen konzentrieren zu können?

Mein Tipp: Beschränken Sie die Zahl Ihrer Rollen auf sieben!

3. Schritt: Ziele schriftlich planen

Um vom Wollen zum Tun zu gelangen, sollten Sie Ihre Vorhaben nun konkret planen. Jahres-, Monats- und Wochen- und Tagesziele für jeden Lebensbereich helfen Ihnen, sich zu konzentrieren, statt sich auf Nebenschauplätzen zu verzetteln.

Ein „Life-Leader“ ist für mich jeder Mensch, der ein erfülltes statt gefülltes Leben führt und der durch sein heutiges Handeln dafür sorgt, dass er auch in Zukunft zufrieden ist und sich glücklich fühlen wird.

Das klingt einfach, ist es aber nicht. Auf Dauer gelingt es nur wenn unsere vier Lebensbereiche in Balance zueinander stehen. Das bedeutet nicht, dass Sie für jeden die gleiche Zeit aufwenden sollten, doch sollten Sie jedem Bereich gleichberechtigte Wichtigkeit einräumen. Das ist der Beginn gelebter Balance und Life-Leadership – der Beginn eines erfüllten und proaktiv gelebten Lebens. *EE*

Lothar J. Seiwert ist Inhaber der Coaching- und Consultingfirma Seiwert-Institut GmbH für Time-Management & Life-Leadership in Heidelberg. Er ist mehrfacher Bestsellerautor – sein neuestes Buch: Life-Leadership: Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance, Campus Verlag, Frankfurt. www.seiwert.de