

Kapitel 17

In 22 Schritten zur Lebens-Balance

1. Ziehen Sie sich aus der Alltagshektik zurück und entwickeln Sie eine Vision von Ihrem Leben.



Übung Geburtstagsrede

Stellen Sie sich vor, Sie feiern in 30 oder 45 Jahren Ihren 75igsten Geburtstag. Malen Sie sich die Umgebung aus. Überlegen Sie, welche Gratulanten gekommen sind. Keine? Nur Ihr ehemaliger Chef? Oder sollen auch Freunde und Verwandte Sie umgeben? Stellen Sie sich nun vor, wie Sie in diesem Kreis sitzen: als jammernder Greis oder als rüstiger Rentner, der sein Leben in vollen Zügen genießt? Wer hält eine Festrede auf Sie? Nur ein Vertreter Ihres früheren Arbeitgebers? Oder ergreifen auch Ihre Kinder, Ihr Lebenspartner und Freunde das Wort? Welche Erfolge und Wesenszüge von Ihnen beschreiben die Redner? Was sollten sie tunlichst verschweigen? Notieren Sie dies in der unten stehenden Liste! Dann wird Ihnen schnell klar, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist. Dieses »Spiel« können Sie auch mit Freunden oder Verwandten machen – schnell sind sie dann in ein persönliches Gespräch vertieft. Ihre intimsten Wünsche müssen Sie ihnen ja nicht unbedingt verraten.

Übung glücklicher Tag



Stellen Sie sich einen Tag in Ihrer Vergangenheit vor, an dem Sie besonders glücklich/zufrieden waren. Lassen Sie diesen Tag in allen Einzelheiten Revue passieren. Überlegen Sie sich, warum Sie an diesem Tag so glücklich/zufrieden waren. Notieren Sie für jeden Lebensbereich, inwieweit sich dieser Tag von »normalen« Tagen unterschieden hat.

Unterschied zu einem »normalen« Tag

Sinn/Kultur

Familie/Kontakt

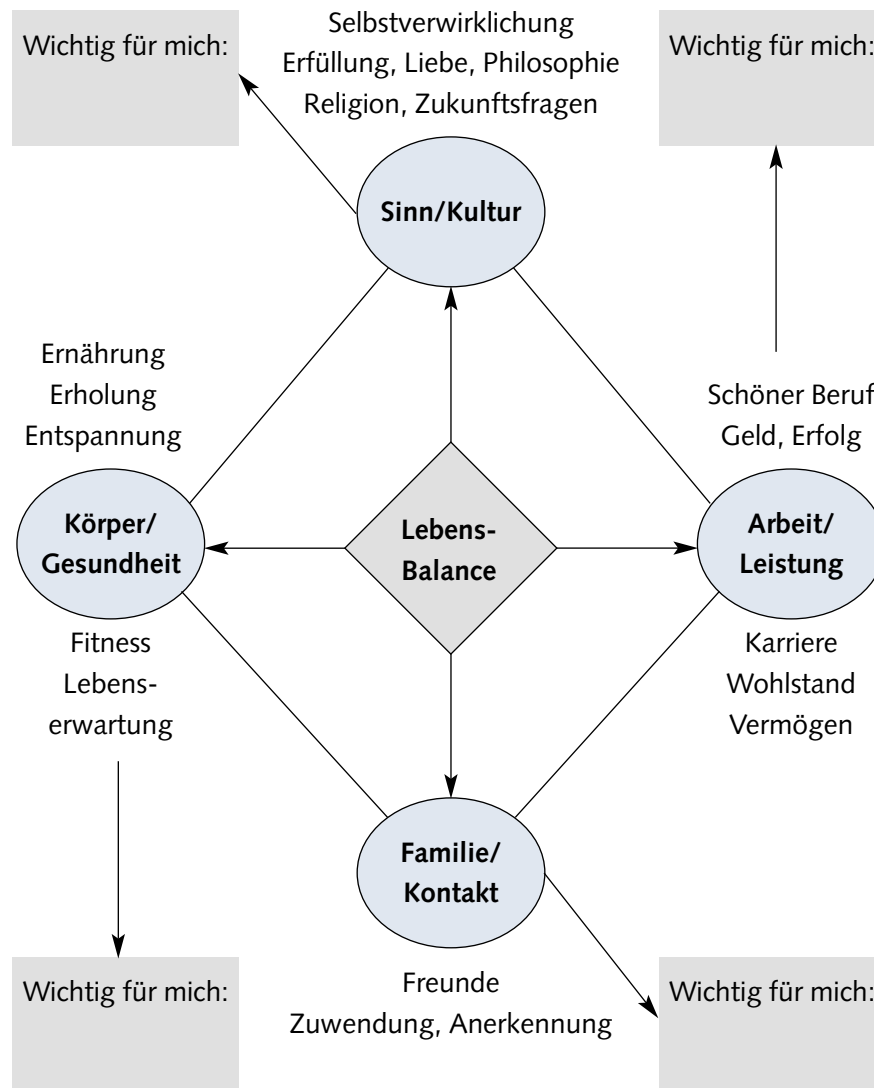
Arbeit/Leistung

Körper/Gesundheit



2. Definieren Sie ausgehend von Ihrer Vision, was Ihnen wirklich wichtig ist (Lebensziele).

Notieren Sie zu jedem Lebensbereich, was Ihnen wichtig ist.



© Seiwert-Institut, Heidelberg

Worin zeigt sich, dass Ihre Lebensziele realisiert sind bzw. dass Sie das, was Ihnen wirklich wichtig ist, erreicht haben?



| Lebensziel | Dass mein Lebensziel realisiert ist, erkenne ich daran, dass ... |
|-------------------|--|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



3. Formulieren Sie ausgehend von den Ergebnissen Ihr Lebensdrehbuch für alle vier Lebensbereiche.

So schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch

Schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch als *bereits realisierten* Wunschzustand auf. Vermeiden Sie Konjunktive, denn Wörter wie »hätte« oder »könnte« nehmen Ihrem Unterbewusstsein den Glauben an die Umsetzungsfähigkeit Ihrer Ziele. Haben Sie keine Idee, wie Sie anfangen sollen? Fangen Sie einfach an mit: »Ich bin ein/eine ...« und legen Sie ohne Punkt und Komma los.

Hierfür zwei Beispiele:

Lebensbereich Familie/Kontakt

»Ich habe mit meiner Frau eine glückliche Beziehung, die auf Liebe, Vertrauen und gegenseitigem Respekt beruht. Unsere Kinder empfinden Ihre Eltern als Beschützer und Helfer, aber auch als Freunde und Spielgefährten. In unserem Freundeskreis sind wir regelmäßig in einer kleinen Gruppe von Menschen eingebunden, die wie wir ein Interesse an echten Beziehungen und nicht nur oberflächlichen Bekanntschaften haben.«

Lebensbereich Familie/Kontakt

»Gemeinsam mit meiner Frau betreibe ich eine gut gehende Unternehmensberatung, in der wir eine klare Rollenverteilung haben: Während ich die kaufmännische Beratung leiste, arbeitet meine Frau in den Bereichen Mitarbeiterführung und Motivation. Unsere Kunden kommen gern zu uns, da sie das Gefühl von Vertrauen und Kompetenz bei uns haben. Durch dieses Zusammenspiel von beruflichen und privaten Gemeinsamkeiten führe ich ein harmonisches und unabhängiges Leben, das mich erfüllt.«

4. Was steht dem Erreichen Ihrer Lebensziele im Wege?



| Lebensziel | Dem Erreichen meines Lebensziels steht im Wege, dass ... |
|-------------------|--|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



Welche zusätzlichen Veränderungen könnten sich in den nächsten fünf Jahren ergeben, die Sie am Erreichen Ihrer Lebensziele hindern? Welche Indizien sprechen dafür?

| Lebensziel | Künftige Veränderungen | Indizien |
|-------------------|------------------------|----------|
| Sinn/Kultur | | |
| Familie/Kontakt | | |
| Arbeit/Leistung | | |
| Körper/Gesundheit | | |

5. Was sollten Sie tun, damit Sie Ihre Lebensziele erreichen?



| Lebensziel | Was sollte ich tun? |
|-------------------|---------------------|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



6. Welche wichtigen (Bezugs-)Personen geben Ihnen (emotionalen) Halt und unterstützen Sie so beim Erreichen Ihrer Ziele?

| Lebensziel | Meine Unterstützer |
|-------------------|--------------------|
| Sinn/Kultur | |
| | |
| | |
| | |
| Familie/Kontakt | |
| | |
| | |
| | |
| Arbeit/Leistung | |
| | |
| | |
| | |
| Körper/Gesundheit | |
| | |
| | |
| | |

7. Warum ist Ihnen die Beziehung zu diesen Personen wichtig?



Notieren Sie Ihre wichtigsten Bezugspersonen und warum diese für Sie so wichtig sind.

| Person | Sie ist mir wichtig, weil ... |
|--------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Notieren Sie, welche Beziehungen Sie weiter vertiefen möchten? Wie?

| Person | Wie? |
|--------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



8. Welche Ihrer (Lebens-)Ziele lassen sich am schwersten mit denen Ihrer wichtigsten Bezugspersonen vereinbaren?

Notieren Sie, was Ihren Bezugspersonen wichtig ist.

| Bezugsperson | Meine Bezugsperson will ... |
|-------------------|-----------------------------|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |

Übung: Überlegen Sie sich, warum Sie in der Vergangenheit mit Ihren wichtigen Bezugspersonen in Streit gerieten, und leiten Sie daraus ab, was diesen wichtig ist. Ergänzen Sie obige Liste.



Notieren Sie Ihre Lebensziele, die Lebensziele Ihrer Bezugspersonen und warum diese miteinander kollidieren.

| Mein Lebensziel | Lebensziel meiner Bezugsperson | Beide Lebensziele kollidieren, weil ... |
|-------------------|--------------------------------|---|
| Sinn/Kultur | | |
| Familie/Kontakt | | |
| Arbeit/Leistung | | |
| Körper/Gesundheit | | |



9. Zu welchen Kompromissen/Zugeständnissen sind Sie bereit, damit Ihre Beziehung zu Ihren wichtigsten Bezugspersonen für beide Seiten befriedigend wird/bleibt?

Notieren Sie die Zielkonflikte aus obiger Liste und überlegen Sie sich ein Kompromissangebot an Ihre jeweilige Bezugsperson.

| Zielkonflikt | Mein Kompromissangebot |
|--------------|------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Übung: Überlegen Sie sich, in welchen Bereichen Sie zu keinem Kompromiss bereit sind.

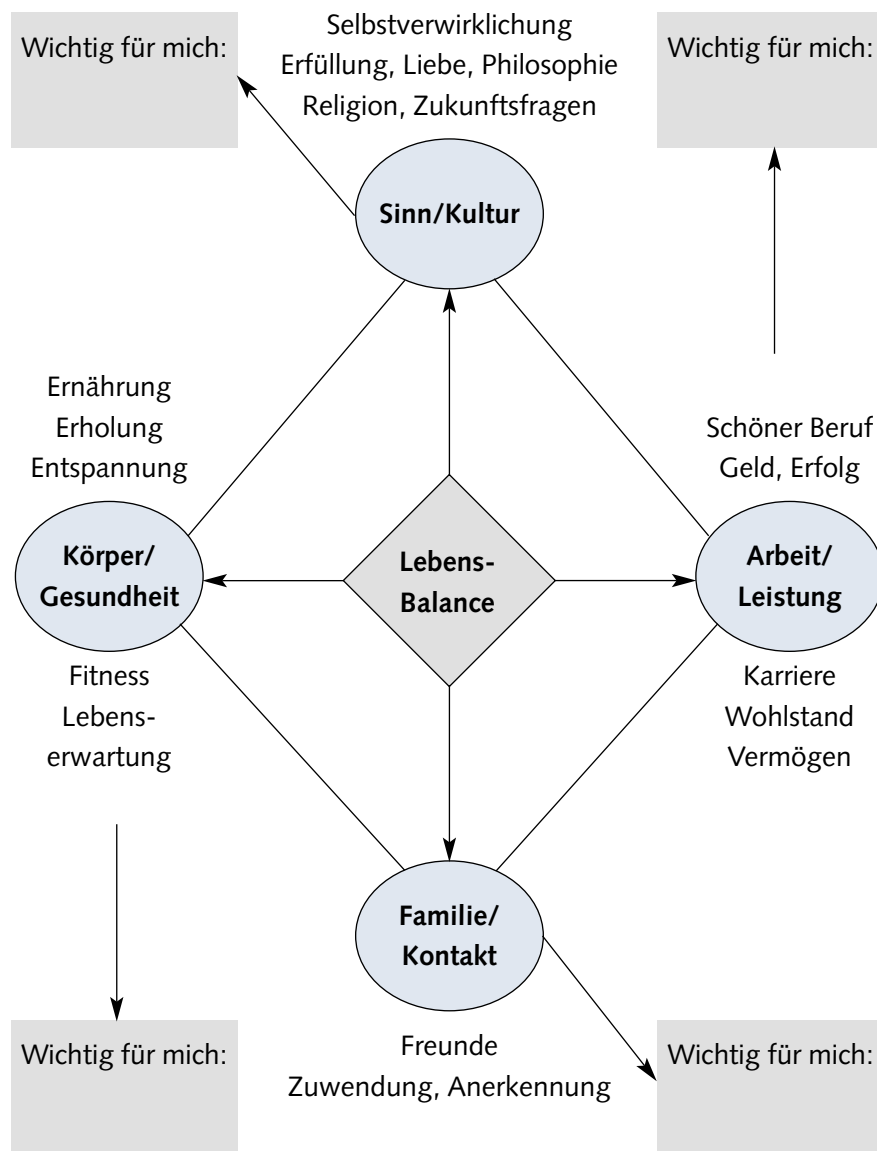
10. Ist Ihre Lebenszielplanung mit der Planung Ihrer wichtigsten Bezugspersonen vereinbar?



| Bezugsperson | Lebenszielplanung harmoniert? |
|--------------|---|
| | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein, weil ... |
| | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein, weil ... |
| | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein, weil ... |
| | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein, weil ... |
| | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein, weil ... |



11. Formulieren Sie Ihre Lebensziele – sofern nötig – neu.



© Seiwert-Institut, Heidelberg



| Lebensziel | Dass mein Lebensziel realisiert ist, erkenne ich daran, dass ... |
|-------------------|---|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



**12. Formulieren Sie aufgrund dieser Analyse –
sofern nötig – Ihr Lebensdrehbuch neu.**

So schreiben Sie Ihr (neues) Lebensdrehbuch

Lesen Sie nochmals Ihr Lebensdrehbuch, das Sie in Aufgabe 3 (Seite 216) formuliert haben, und beginnen Sie erneut mit: »Ich bin ein/eine ...«.

**13. Mit welchen Ihnen wichtigen Personen wollen Sie über Ihre
Ziele sprechen und eine wechselseitige Vereinbarung treffen?**

| Meine Bezugsperson | Mein Lebensziel | Ziel der Vereinbarung | Bis wann? |
|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

14. Welche (Teil-)Ziele möchten Sie in den kommenden fünf Jahren/im nächsten Jahr erreichen?



Leiten Sie aus Ihren Lebenszielen in den vier Lebensbereichen Teilziele ab, die Sie in den nächsten fünf Jahren erreichen möchten.

| Lebensziel | Teilziele in fünf Jahren |
|-------------------|--------------------------|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



Leiten Sie aus den Zielen, die Sie in den nächsten fünf Jahren erreichen wollen, Teilziele für das nächste Jahr ab.

| Ziele in fünf Jahren | Teilziele im nächsten Jahr |
|----------------------|----------------------------|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |

15. Worauf sind Sie bereit zu verzichten, damit Sie Ihre Lebensziele erreichen?















Ich bin bereit zu verzichten auf ...

16. Welche »Lebenshüte« müssen Sie ablegen, damit Sie sich auf das Erreichen Ihrer Ziele konzentrieren können?

Notieren Sie zunächst alle »Hüte« und streichen Sie dann diejenigen durch, die Sie ablegen möchten.

Beispiel:

| | | | |
|---|---|--|--|
|  |  |  |  |
| Partner/-in | Sohn/Tochter | Nette/r Kollege/in | Kassenwart |
|  |  |  |  |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  |  |  |  |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |



17. Leiten Sie aus Ihren Teilzielen einen Maßnahmenplan für den kommenden Monat ab und setzen Sie diesen mit den Instrumenten des klassischen Zeit-/Selbstmanagements um.

| Jahresziel | Monatsziel | Maßnahme |
|-------------------|------------|----------|
| Sinn/Kultur | | |
| Familie/Kontakt | | |
| Arbeit/Leistung | | |
| Körper/Gesundheit | | |

Übertragen Sie die von Ihnen definierten Maßnahmen/Aufgaben sofort in Ihren Kalender oder Ihr Zeitplanbuch!



18. Wann ziehen Sie sich das nächste Mal zurück?

Notieren Sie, wann Sie sich das nächste Mal zurückziehen, um zu analysieren, ob die definierten Ziele noch Ihrer Lebensvision entsprechen und ob Sie gegebenenfalls Ihre Ziele und Maßnahmen korrigieren müssen.

| Wann ziehe ich mich zurück? | Wohin ziehe ich mich zurück? | Wie lange ziehe ich mich zurück? |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| | | |

Übertragen Sie den Termin sofort in Ihren Kalender oder Ihr Zeitplanbuch! Sofern Sie sich beispielsweise in ein Hotel zurückziehen möchten, reservieren Sie sofort das Zimmer. Das erzeugt Verbindlichkeit.

19. Was haben Sie geändert, seit Sie zum ersten Mal Ihre Vision/ Ihre Lebensziele formulierten? Welche Erfolge haben Sie erzielt?

| Geändert habe ich ... | Folgende (Teil-)Erfolge habe ich erzielt |
|-----------------------|--|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



20. Welches (Teil-)Ziel haben Sie nicht erreicht, obwohl Sie den Mut hatten, einen Versuch zu wagen?

Notieren Sie in der Tabelle, warum Sie Ihr (Teil-)Ziel nicht erreicht haben und was Sie daraus gelernt haben.

| Nicht erreichtes (Teil-)Ziel | Warum? | Gelernt habe ich ... |
|------------------------------|--------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Leiten Sie aus obiger Tabelle ab, was Sie in Zukunft besser machen können und welche neuen Maßnahmen Sie gegebenenfalls ergreifen wollen, um Ihr (Teil-)Ziel zu erreichen.

| (Teil-)Ziel | Was kann ich besser machen? | Neue Maßnahme? |
|-------------|-----------------------------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

21. Welche Veränderungen haben sich seit dem ersten Formulieren Ihrer Vision/Ihrer Lebensziele in Ihrem Leben ergeben?



| Meine Lebensziele | Veränderungen |
|-------------------|---------------|
| Sinn/Kultur | |
| Familie/Kontakt | |
| Arbeit/Leistung | |
| Körper/Gesundheit | |



22. Welche weiteren Veränderungen zeichnen sich ab?

| Meine Lebensziele | Indizien für Veränderungen | Mögliche Konsequenzen |
|-------------------|----------------------------|-----------------------|
| Sinn/Kultur | | |
| Familie/Kontakt | | |
| Arbeit/Leistung | | |
| Körper/Gesundheit | | |



Persönlicher Workshop zur Vertiefung:

Starten Sie erneut den Prozess der Definition Ihrer Lebensvision/Ihrer Lebensziele wie in Punkt 1 bis 17 beschrieben.

7 LIFE-LEADERSHIP-Tipps für Ihr Leben in Balance

1. Formulieren Sie Ihre persönliche Lebensvision.

Ein persönliches Leitbild (Mission Statement) oder Lebensziel hilft Ihnen, Sinn und Richtung Ihres Lebens näher festzulegen.

2. Beachten Sie: Weniger ist meistens mehr.

Die wirklichen Zeitprobleme im Leben entstehen, wenn wir zu viele Rollen gleichzeitig ausfüllen wollen. Wer sich zuviel vornimmt und alles verplant, bleibt unflexibel und stresst sich ebenso wie andere.

3. Sorgen Sie für eine ausgewogene Zeit- und Lebens-Balance.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der qualitativen Zeit-Balance zwischen den beruflichen und persönlichen Lebensbereichen Arbeit/Leistung, Familie/Kontakt, Körper/Gesundheit und Sinn/Kultur.

4. Planen Sie Zeit für Ihre Lebensprioritäten.

Planen Sie pro-aktiv regelmäßig persönliche Zeitfenster oder Termine mit sich selbst ein – auch gegen die Widerstände anderer –, an denen Sie sich um Ihre Prioritäten zur Erreichung eigener Ziele kümmern.

5. Konzentrieren Sie sich immer auf das Wesentliche.

Nur die konsequente Konzentration auf das Wesentliche bei den beruflichen wie privaten Lebensrollen garantiert Erfüllung, Ausgewogenheit und Lebenserfolg.

6. Entfliehen Sie der Dringlichkeits-Falle.

Bei dringenden Dingen re-agieren wir nur, bei wichtigen Dingen hingegen agieren wir. Unterwerfen Sie sich nicht dem täglichen Diktat der Dringlichkeit, sondern fokussieren Sie sich auf die Wichtigkeit eigener Ziele.

7. Gehen Sie mit Ihrer Lebenszeit bewusst und souverän um.

Leben in Balance oder Life-Leadership bedeutet bewusster, eigenverantwortlicher und gleichgewichtiger Umgang mit dem kostbaren und knappen Gut »Zeit«:

Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens, den Sie mit einem neuen Zeitbewusstsein beginnen können!

