

Wie Sie die rechte Balance in Ihrem Leben finden

Vielen Menschen gelingt es zwar, ihren beruflichen Erfolg zu planen, doch beim Versuch, ein erfülltes Leben zu führen, scheitern sie. Meist liegt dies daran, dass ihnen eine konkrete Lebensvision fehlt.

Autor: Lothar J. Seiwert

Geht es Ihnen manchmal auch so? Wochenlang hetzen Sie von einem Termin zum nächsten. Zum Nachdenken bleibt Ihnen keine Zeit. Doch dann plötzlich – zum Beispiel auf der Fahrt mit der Strassenbahn zum Bahnhof, wo der Zug zum nächsten Termin auf Sie wartet – packt Sie das Gefühl: Das Leben streicht an mir vorüber.

Wo ist eigentlich mein Platz?

Auf einmal nehmen Sie, weil Sie beim Strassenbahnfahren ohnehin nichts tun können, ein Liebespaar wahr, das sich küsst, oder eine ältere Dame, die beim Einstiegen mit zwei Schulmädchen witzelt. Und schon fragen Sie sich: Wo ist eigentlich mein Platz in

dieser Szenerie? Ich hetze von einem Termin zum nächsten und stehe ständig unter Strom. Aber eigentlich weiss ich gar nicht mehr, wofür ich das alles mache.

Heute funktioniere ich nur noch

Spätestens, wenn es dann auch beruflich nicht mehr vorwärtsgeht, oder wenn ein Schicksalsschlag wie zum Beispiel eine Krankheit die gewohnte Routine durchbricht, stellt sich vielen die Sinnfrage. Erschreckt registrieren die meisten dann: Was war ich früher doch für ein kreativer und vielseitig interessierter Mensch; heute funktioniere ich nur noch. Ich fahre nur noch durch Einbahnstrassen. Meine Kinder werden gross, ohne dass ich sie heranwachsen sehe. Mein Lebenspartner wird mir immer fremder. Glücklic kann sich dann der schätzen, der noch rechtzeitig instinktiv spürt: Mit meinem Leben ist etwas nicht im Lot. Die Ursache dafür: Beruflich wissen die meisten Menschen, was sie in fünf oder zehn Jahren erreichen wollen, doch für ihr Privatleben fehlen ihnen entsprechende (langfristige) Ziele. Deshalb werden private Termine, wenn es mal wieder eng wird, ersatzlos gestrichen. Sie räumen dem Lebensbereich »Arbeit und Leistung« die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein.

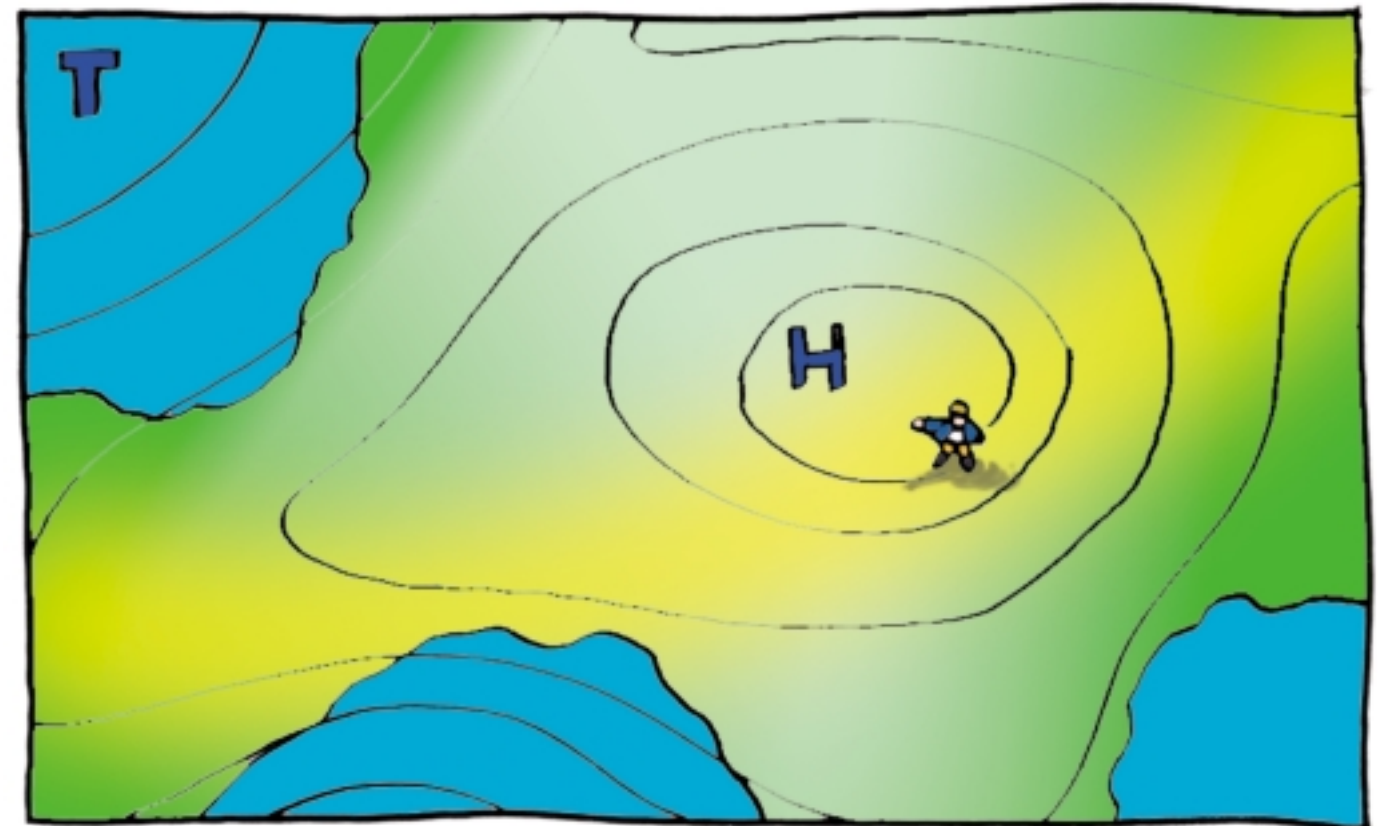
Persönliches Wohlbefinden leidet

Unter der einseitigen Überbetonung des Berufs leidet auf Dauer automa-

tisch das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit; Entsprechendes gilt für die privaten Kontakte und Beziehungen. Hier mag vielleicht mancher einwerfen: Soll ich mich beruflich denn nicht stark engagieren? Doch! Selbstverständlich ist in bestimmten Lebensphasen oder »wenn's brennt« oft eine Verlagerung des Gleichgewichts in Richtung »Arbeit und Leistung« nötig. Probleme entstehen aber, wenn diese Verschiebung von Dauer ist.

Die kreative Kraft der Langsamkeit entdecken

Halt, wird hier vielleicht mancher einwerfen: Bei mir nicht! Ich nehme mir regelmässig Zeit für meine Familie und meine Freunde. Ausserdem treibe ich zwei mal pro Woche Sport, um meine Gesundheit zu fördern. Das Problem ist nur: Viele Menschen übertragen das Leistungsprinzip, dem sie in ihrer Arbeit huldigen, auf ihr Privatleben. Deshalb joggen sie zum Beispiel mit hochrotem Kopf durch die Stadtparks. Dabei wäre es zum Fördern ihrer Gesundheit wichtig, lang und langsam zu laufen. Auch im Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden suchen sie stets den besonderen Kick. Sie merken nicht, dass sie deshalb zum Beispiel bei ihrer Familie nie »ankommen«. Sie entdecken nie die kreative Kraft der Langsamkeit für sich und gelangen nie zu einer gesunden Balance zwischen den vier Lebensbereichen



- Arbeit/Leistung
- Familie/Kontakte
- Körper/Gesundheit
- Sinn

Diese Balance kann man finden, wenn man eine Lebensvision für sich entwickelt, die alle vier genannten Ebenen umfasst. Um diese zu entwickeln, müssen Sie sich zunächst Zeit nehmen und sich in aller Ruhe fragen:

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

Nur indem Sie sich Zeit nehmen, können Sie eine Lebensvision für sich entwerfen. Wenn Sie diese dann, sozusagen als Leitbild für ihr Leben, schriftlich fixieren, haben Sie den ersten Schritt zu einem erfüllteren Leben getan.

Der zweite Schritt besteht darin, dass Sie sich überlegen, welche »Lebenshüte« Sie tragen. Das heisst, welche Rollen Sie in Ihrem Leben erfüllen. Schliesslich haben Sie nicht nur einen

Beruf. Sie sind auch Kollege, Chef, Vater, Pressechef, Sohn, Ehemann, Freund, Elternsprecher, Kegelbruder, Sänger oder Tennispartner – um nur einige mögliche Rollen zu nennen. Sind Sie sich über Ihre Rollen klar, können Sie sich weiter fragen:

- Welche Rollen wurden mir von anderen auferlegt?
- Für welche habe ich mich bewusst entschieden?
- Welche will ich künftig ablegen?

Mein Tipp: Versuchen Sie die Zahl der Hüte, die Sie auf Ihrem Kopf tragen, auf sieben zu beschränken.

Lebensvision realisieren

Haben Sie so Ihre Lebensvision formuliert und die Zahl der Hüte auf Ihrem Kopf, müssen Sie Ihre Lebensvision realisieren. Dies gelingt Ihnen nur, wenn Sie sich nicht nur Jahres-, Monats- und Wochenziele, sondern auch Tagesziele setzen. Nur so können Sie sich auf das Ihnen wirklich Wichtige konzentrieren statt sich auf Nebenschauplätzen zu verzetteln und Schritt für Schritt Ihre Lebensvision realisieren.

Erfüllt statt ge-füllt

Ein »Life-Leader« ist daher jeder Mensch, der ein erfülltes statt ge-fülltes Leben führt und der durch sein heutiges Handeln dafür sorgt, dass er auch morgen – mit grosser Wahrscheinlichkeit – glücklich und zufrieden ist. Das klingt einfach, ist es aber nicht! Denn auf Dauer können wir nur ein glückliches und erfülltes Leben führen, wenn unsere vier Lebensbereiche in der rechten Balance zueinander stehen! ■

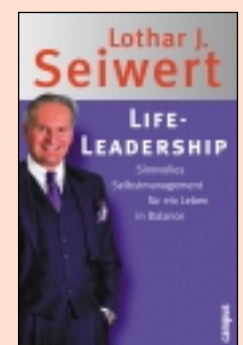
Prof. Dr. Lothar J. Seiwert

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert gilt als Deutschlands Zeitmanagement-Experte Nr. 1. Er ist Inhaber der Coaching- und Consultingfirma Seiwert-Institut GmbH für Time-Management & Life-Leadership in Heidelberg. Er hat zahlreiche Bestseller zum Thema Zeit- und Selbstmanagement geschrieben.

Informationen: Seiwert-Institut GmbH, Heidelberg/Deutschland
Tel. +49 (0)6221/78770, www.seiwert.de



Lothar J. Seiwert
LIFE-LEADERSHIP – Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance.



Campus-Verlag, Frankfurt
244 Seiten. DM 49,80/ISBN 3-593-36707-6