

40_vorwaerts

Beruf – Reifen – Leisten – Leben

Durchatmen, Kraft tanken, vital handeln

Josef Eisner · Saturday, July 6th, 2013

Gedanken und Tipps zur sogenannten Work-Life-Balance

Work-Life-Balance, was heißt das eigentlich? Landläufig hat dieser Modebegriff ja irgendwie etwas mit Stress und dem innigen Wunsch zu tun, Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu bekommen. Was soll überhaupt genau in Balance gebracht werden? Gibt es etwa einen Unterschied zwischen Arbeit und Leben? Die Antwort kann nur lauten: nein, denn Arbeit ist Teil des Lebens und Leben Teil der Arbeit. Wir sollten uns daher mit der Frage beschäftigen: Was an unserer Arbeit hält uns lebendig und was in unserem Privatleben? Klar, vielschichtiger und anspruchsvoller sind die Anforderungen im Beruf und im privaten Leben geworden. Da gilt es, innezuhalten und sich auf die eigenen Kräfte zu besinnen, um die Lebensbereiche gut auszubalancieren und gesund zu bleiben.

Vier Bereiche der Lebensqualität

In vier Bereichen wird nach Nosrat Peseschkian (Positive Psychotherapie) Lebensqualität lebendig: **Körper & Gesundheit, Arbeit & Leistung, Familie & soziale Kontakte, Sinn & Werte.** Geraten diese Bereiche aus einer gesunden Balance, drohen leib-seelische Störungen, Versagensängste, Erschöpfung und Depressionen (Burnout). Aktuelle Forschungsergebnisse der Psychosomatik, Psychoneuroimmunologie und Psychokardiologie zu stressinduzierten Erkrankungen sprechen eine beredte Sprache. Jede Lebensphase braucht ihre eigene Balance.

Das Zauberwort für Work-Life-Balance heißt: Innehalten. Kurze Momente des Innehaltens und der Besinnung sorgen nicht nur für leib-seelisches Auftanken. Sie erlauben auch eine Bündelung der Kräfte auf das, was wirklich wichtig ist. Denn nur wer Zugang zu seinen Bedürfnissen und Emotionen hat, kann aus seiner ganzen Kraft schöpfen und mit Stress gelassener umgehen. Das setzt voraus, das Gespür für sich selbst zu verfeinern und die Signale des Körpers und der Seele zu achten. Achtsamkeit im Augenblick ist der Schlüssel zur Selbststeuerung.

Gönnen Sie sich doch eine kurze Innenzeit und probieren Sie ganz praktisch aus, wie sich die Qualitäten in den vier Lebensbereichen (siehe oben) derzeit bei Ihnen anfühlen. Nehmen Sie für jeden Bereich ein Blatt Papier, schreiben den Namen darauf und legen die Blätter am Boden aus. Stellen Sie sich jetzt nacheinander auf die einzelnen Blätter und spüren Sie in sich hinein ... Welcher Bereich fühlt sich gut an – vertrauen Sie ruhig auf Ihr Bauchgefühl – und wo können Sie spontan zu sich sagen „Ja, das passt so“? Wo fühlt es sich nicht so gut an, wo tauchen sofort Bilder und Gefühle des Mangels auf, wo fehlt etwas oder ist aus dem Gleichgewicht geraten?

Wie ist Ihre persönliche Balance-Bilanz? Welchen eigenverantwortlichen Anteil an diesem Bilanzergebnis haben Sie ganz persönlich? Fühlen Sie sich allein als Opfer der Verhältnisse oder sehen Sie sich auch als Gestalter Ihres Alltags und Ihrer Lebensplanung? Und wo liegt es am Unternehmen, für gesunde Rahmenbedingungen in der Arbeit zu sorgen? Mit dem Charisma der Hospitalität, mit der „Gelebten Gastfreundschaft“ bietet sich in den Einrichtungen der Barmherzigen Brüder ein altherwürdiger und zugleich hochmoderner Rahmen für ein gesundes Miteinander. In einer Untersuchung konnten wir (Eisner & Wirsing) nachweisen, dass die Führungskultur ein entscheidender Hebel für Arbeitszufriedenheit, Gesundheit und Lebensfreude der Mitarbeiter ist. „Die Welt, in der wir leben, entsteht durch die Qualität unserer Begegnungen“, sagt Martin Buber.

Gelebte Gastfreundschaft in der Begegnungsqualität mit anderen Menschen setzt gelebte Gastfreundschaft nach innen voraus: ich muss freundlich zu mir selbst sein und die eigenen Bedürfnisse in den vier Lebensbereichen achten und lebendig werden lassen.

Die kleinen Dinge ...

In meine psychotherapeutische Praxis kommen immer wieder Menschen, die nach einer psychosomatischen Kur einen hohen Anspruch mitbringen, sich entspannen und meditieren wollen und damit regelmäßig scheitern. Dabei sind es die großen kleinen Dinge, um die es beim Balancehalten im beruflichen und privaten Alltag geht. Wir haben nämlich zu jeder Zeit alles, was wir brauchen, vorausgesetzt, wir nutzen es:

- Das kurze Innehalten und Durch-schnaufen
- Das ja sagen und nein sagen zum jeweils richtigen Zeitpunkt
- Die Minute der Stille und Besinnung

Lassen Sie sich überraschen, wie das auf Sie und Ihre Work-Life-Balance wirkt. Und halten Sie es mit Voltaire (1694- 1778): „Weil es der Gesundheit zuträglich ist, beschloss ich glücklich zu sein.“

Kurt Wirsing

www.fitness-fuer-die-seele.com

Zitat erschienen in: misericordia, Mai/2013, Barmherzige Brüder Bayern

This entry was posted on Saturday, July 6th, 2013 at 10:59 am and is filed under [40_vorwaerts Blogbeiträge](#), [Allgemein](#), [Ressourcen](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.