

INNERE STABILITÄT

Was uns im bewegten Alltag
Halt gibt



Marco von
Münchhausen

GABAL

Marco von Münchhausen

Innere Stabilität

MARCO VON MÜNCHHAUSEN

Innere Stabilität

Was uns im bewegten Alltag Halt gibt

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb-d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-801-6

Redaktionelle Mitarbeit: Ingo P. Püschel

Lektorat: Dr. Michael Madel, Ruppichteroth

Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme, Strategische Konzeption und Design, Neuwied

Titelfotos: Seiltänzer: Uncle Leo / shutterstock.com;

Hochhäuser: naConCreate / shutterstock.com

Autorenfoto: Sascha Hüttenhain

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/Gabalbuecher

Inhalt

Einleitung: Faktoren innerer Stabilität	7
Teil 1: Lebensbalance	11
Lebensbereiche ausbalancieren	11
Berufliche Faktoren.....	25
Familie und soziale Kontakte.....	46
Gesundheit und Fitness	68
Sinn und Kultur.....	78
Teil 2: Stressmanagement & Burn-out-Prävention	90
Brennen, ohne auszubrennen	90
Hilfreiche Anti-Stress-Strategien	94
Anti-Stress-Strategien für Fortgeschrittene.....	98
Teil 3: Resilienz	106
Die Stehaufmännchenqualität	107
Die entscheidenden Resilienzfaktoren	109
Resilient in der Krise – stabilisierendes Krisenmanagement	117
Proaktive Resilienzförderung	128
Teil 4: Zehn optimale Stabilisatoren.....	136
Stabilisator 1: Entspannung.....	136
Stabilisator 2: Meditation	143
Stabilisator 3: Bewegung.....	149
Stabilisator 4: Musik	155
Stabilisator 5: Natur	161
Stabilisator 6: Lachen und Humor.....	165
Stabilisator 7: Perspektivenwechsel und Dankbarkeit.....	171

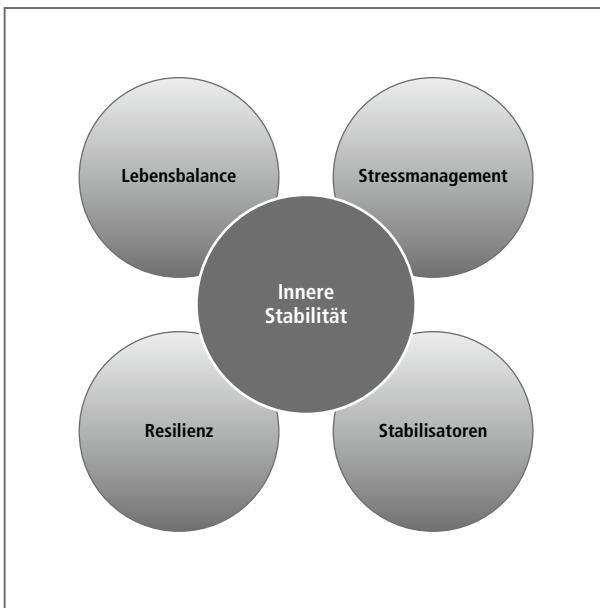
Stabilisator 8: Entschleunigung	177
Stabilisator 9: Konzentration und Achtsamkeit	180
Stabilisator 10: Aufräumen und Ordnung schaffen	186
Teil 5: Umsetzung im Alltag	193
Richtig planen	193
Richtig angehen	199
77 beste Tipps für Ihre innere Stabilität.....	206
Literaturverzeichnis	211
Stichwortverzeichnis	213
Der Autor	216

Einleitung: Faktoren innerer Stabilität

Als ich vor einiger Zeit einer Bekannten von meiner neuen Buchidee erzählte, fragte sie spontan: »Wieso denn Stabilität, geht es heute nicht viel mehr um Flexibilität?« Ob sich das denn für sie ausschließen würde, fragte ich zurück. Nun, meinte sie, eine Eiche sei stabil, ein Bambus dagegen flexibel. Wenn ein starker Sturm komme, könne er die Eiche entwurzeln, der Bambus dagegen werde allenfalls zu Boden gedrückt, hinterher richte er sich wieder auf. – In diesem Sinne gab ich ihr recht. Dann gehe es eben um die »Bambusqualität«, allerdings, so betonte ich, bleibe der Baum nun gerade aufgrund seiner Flexibilität stabil und werde nicht entwurzelt. Es geht mir in diesem Buch also um die *flexible innere Stabilität*.

Welche Faktoren sind bei einem Menschen im 21. Jahrhundert entscheidend, um zu einer flexiblen inneren Stabilität zu gelangen? Meines Erachtens hauptsächlich vier:

- die Fähigkeit, sein Leben in Balance zu halten, neudeutsch: für seine *Work-Life-Balance* zu sorgen,
- den ständigen *Stress im Alltag* zu *meistern* und sich vor Burn-out zu schützen,
- eine gute *Resilienz*, die sogenannte Stehaufmännchenqualität, *aufzubauen*, um Krisenzeiten durchzustehen und sogar gestärkt daraus hervor- und weiterzugehen,
- und schließlich die Fähigkeit, sich im Alltag *immer wieder zu stabilisieren und innerlich aufzutanken*.



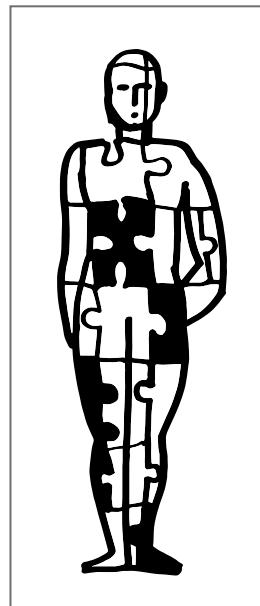
In Anlehnung an die vier Faktoren der inneren Stabilität ist das Buch *modulhaft* aufgebaut, das heißt, Sie müssen es nicht notwendigerweise von vorne nach hinten durchlesen, sondern können zuerst die Themen angehen, die Ihre persönliche Situation am meisten betreffen. Betrachten Sie es gerne wie *eine Art psychologisches Büfett* mit verschiedensten Tools und Tipps, die alle geeignet sind, einem Menschen zu einer besseren inneren Stabilität zu verhelfen. Doch genauso wenig, wie Sie bei einem Büfett alles abräumen, was der Gastgeber aufgetischt hat, müssen Sie hier alles annehmen und umsetzen, was geschrieben steht. Im Gegenteil: Jeder Mensch ist anders »gestrickt«, hat eine andere Veranlagung, andere Werte und Ziele, auch andere Stärken und Schwächen. Was für den einen hilfreich ist, mag für den anderen möglicherweise nicht passen. Es gibt eben keine Patentrezepte für richtiges Leben, denn wir sind, bildlich gesprochen, einem Puzzlestein-Menschen vergleichbar.

Nehmen Sie daher nur solche Tipps und Empfehlungen an und mit, die bei und zu Ihnen wie ein Puzzlestein passen. Bei vielen Ratgeberbüchern lautet nach der Lektüre das Fazit: »Viele neue Erkenntnisse ... und alles bleibt beim Alten!« Nutzen Sie daher lieber nur wenige Ratschläge, die Sie dann auch wirklich umsetzen.

Woher die Zeit nehmen?

Womöglich fragen Sie sich: Woher die Zeit nehmen, dieses Buch zu lesen? Die meisten Menschen, die etwas für ihre innere Stabilität und Lebensbalance tun wollen oder merken, dass sie dringend etwas dafür tun sollten, stehen sowieso schon unter erhöhtem Druck und leiden unter Zeitmangel. Allzu naheliegend erscheint der dann auftauchende Einwand: »Und jetzt auch noch ein Buch lesen? Das ist doch eine weitere Mehrbelastung. Woher soll ich denn dafür noch die Zeit finden?« Das ist auf den ersten Blick mehr als verständlich und leider wohl auch einer der häufigsten Gründe, warum viele Bücher nicht gelesen werden, obwohl sie in der persönlichen Situation eine Bereicherung wären – sei diese nun literarischer oder pragmatisch-innovativer Natur.

Doch es gibt eine einfache Möglichkeit, wie Sie das Buch neben Ihrem normalen, vielleicht schon »randvollen« Alltagsleben lesen und für sich persönlich nutzbringend umsetzen können, ohne eine wahrnehmbare Mehrbelastung zu erzeugen! Sie brauchen zunächst nur folgende Rechnung aufzustellen: Wenn Sie sich für das Buch mit seinen gut 200 Seiten einen Monat Zeit lassen, dann müssen Sie pro Tag nur maximal sieben Seiten lesen. Da etliche Tabellen



und Grafiken vorkommen, reduziert sich das Lesepensum auf ca. fünf Seiten, die je nach Lesegeschwindigkeit in fünfzehn bis zwanzig Minuten zu schaffen sind.

Doch es kann genauso gut ausreichen, das Buch in zwei Monaten zu lesen. Das wären nur noch knapp drei reine Leseseiten pro Tag, also etwa um die zehn Minuten, und die finden sich in den sogenannten »Leerlaufzeiten« fast immer, wie zum Beispiel in der Bahn oder bei unerwarteten Wartezeiten.

Noch besser wäre es, Sie könnten sich für Ihre innere Stabilität eine *Auszeit* von drei bis – und das wäre optimal – sieben Tagen gönnen. Einen Urlaub für sich selbst – allerdings ohne Entertainment oder sonstige Ablenkungen. Also Zeit für sich:

- in der Natur,
- in einem Kloster oder
- in einem Wellnesshotel.

Am besten allein oder mit einer vertrauten Person, die Ihnen genügend Raum lässt, um sich mit sich und Ihrem Leben beschäftigen zu können. Oft sehr hilfreich sind dabei eine neue Umgebung und der räumliche Abstand zu Ihrem gewohnten Lebensort. Das hilft, vieles aus der Distanz zu betrachten, klarer zu sehen und neue Lösungsansätze zu finden. Versuchen Sie es; die Chancen, bereichernde Impulse für ein Leben in Balance zu bekommen, sind groß!

Auf welchem Weg auch immer Sie nun dieses Buch lesen, ich wünsche Ihnen nicht nur, dass Sie darin etliche nützliche Tipps finden, sondern vor allem, dass es Ihnen hilft, innerlich stabiler zu werden und damit erfolgreicher und erfüllter zu leben!

Ihr
Marco von Münchhausen

rufe, die wir nach unserer Ausbildung ein ganzes Leben ausüben können, werden immer seltener. Die klare Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmt immer mehr. Moderne Kommunikationsformen führen zu ständiger Erreichbarkeit und zu der realen oder doch zumindest gefühlten Notwendigkeit, stets auf »stand by« zu sein. Irgendwo auf der Welt arbeitet schließlich immer jemand, dem sofort geantwortet werden muss. So mögen wir zwar auf dem Papier mehr Freizeit haben, wir füllen sie aber häufig doch wieder mit Arbeit.

»Wo ist nur diese Woche geblieben?« Ein Spruch, der uns allen bekannt vorkommen dürfte. Freunde getroffen? Fehlanzeige, keine Zeit! Im Theater gewesen, im Rockkonzert? Auch nicht, dazu fühle ich mich abends einfach zu müde und schlapp, es langt bestenfalls noch für zwei Stunden vor dem Fernsehgerät. Mit der Tochter über die Schule und den neuen Freund gesprochen? Oder endlich wieder einmal eine Runde durch den Wald gelaufen oder ein paar Bahnen geschwommen? Auch nicht, keine Zeit, ich habe es mir aber fest für die nächste Woche vorgenommen. Ein typischer Vorsatz. Zum Leben im Augenblick fehlen uns jedoch Zeit und Muße. Und so verschieben wir das, was wir durchaus als angenehm, erstrebenswert und notwendig erachten, auf später, in die Zukunft. Und die ist, was für eine Zukunft nun einmal kennzeichnend ist: ungewiss!

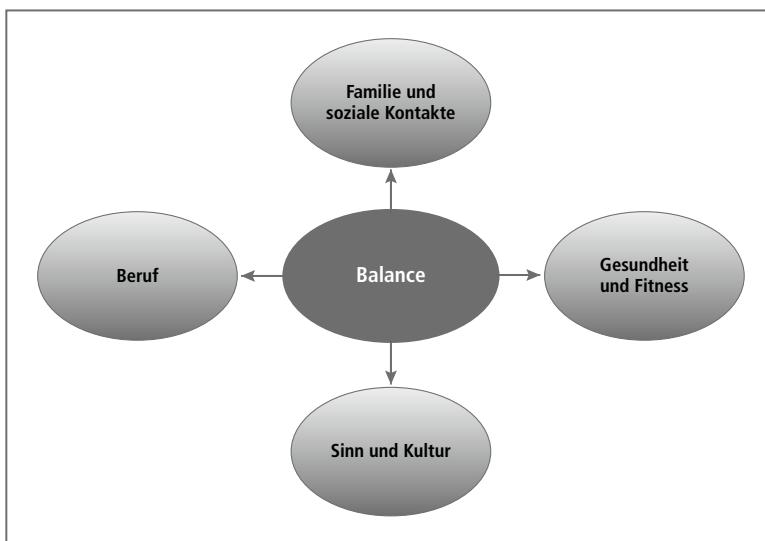
Das Balance-Modell nach Nossrat Peseschkian

Was aber tun? Raus aus der Arbeit und mit einer Kiste voller Bücher auf eine ruhige und sonnige Insel reisen? Einmal abgesehen davon, dass den meisten dieser Weg versperrt sein dürfte, weil Arbeit nach wie vor der Einkommenssicherung dient (und im Übrigen oft sehr spannend sein kann): Die unbegrenzte Freizeit wäre am Ende vermutlich ebenso monoton und langweilig wie ein eintöniger Job. Es kommt also vielmehr darauf an, einen Ausgleich zu finden, beispielsweise dem Stress der Arbeit die Entspannung der Freizeit und des privaten Lebens entgegenzusetzen. Anders ausgedrückt:

- ! Um zu innerer Stärke und zu Zufriedenheit zu gelangen, gilt es,
• das Leben ins Gleichgewicht zu bringen.

Doch »Work-Life-Balance« ist weit mehr als nur der stimmige und zeitliche Ab- und Ausgleich zwischen beruflichem und privatem Leben. Die Frage ist: Welche Lebensbereiche gehören dazu und auf welche Weise können wir in unserem Alltag Balance herstellen? Das wohl hilfreichste Grundmodell hierzu hat der iranische Arzt Nossrat Peseschkian entwickelt, der sich in seinen Forschungen in sechzehn verschiedenen Kulturkreisen intensiv mit der Frage beschäftigt hat, welche Bereiche im menschlichen Leben wichtig sind, um Glück und Zufriedenheit zu finden und ein erfülltes Leben zu führen. Das Ergebnis seiner Untersuchungen sind vier Bereiche, die den persönlichen Lebenserfolg der Menschen tragen und prägen:

1. Beruf
2. Gesundheit und Fitness
3. Familie und soziale Kontakte
4. Sinn und Kultur



Natürlich wird jeder Mensch die Inhalte dieser vier Lebensbereiche ganz individuell definieren. Da mag beispielsweise der Cellist in einem Orchester einen ganz anderen Zugang zu Sinn und Kultur finden als der »Abteilungsleiter Einkauf« in einem Warenhaus, und der Experte für Geldanlagen einer Großbank dürfte andere Prioritäten bei Finanzgeschäften und der Lebens- und Altersvorsorge haben als der beamtete Bauamtsleiter einer kommunalen Verwaltung. Aber ganz allgemein betrachtet werden vermutlich alle um die elementaren Inhalte der vier genannten Lebensbereiche ringen, die ihnen eine ausgewogene Balance verschaffen:

Beruf	Familie & soziale Kontakte
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeit und Leistung • Erfolg und Karriere • Fachliche Weiterbildung • Vermögen und Wohlstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Ehe- oder Lebenspartner • Kinder und Familie • Freunde und Bekannte • Soziales und politisches Engagement
Gesundheit & Fitness	Sinn & Kultur
<ul style="list-style-type: none"> • Ärztliche Vorsorgemaßnahmen • Gesunde Ernährung • Sport und Bewegung • Erholung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebenssinn und Werte • Selbstverwirklichung • Religion und Philosophie • Geistiges Wachstum

Was heißt eigentlich »Balance«?

Wir sollten uns immer wieder vor Augen führen, dass Balance nicht »Gleichgewicht« im Sinne einer absoluten Ausgeglichenheit bedeutet, sondern vielmehr eine *verhältnismäßige Ausgewogenheit* der verschiedenen Lebensbereiche. Sie ist auch keine statische, sondern eine *dynamische* Größe. Und sie ist vor allen Dingen kein Muss, sondern eine lebensbereichernde *Möglichkeit*.

Es wäre ein Missverständnis, zu glauben, man müsse – oder könne – in alle vier Lebensbereiche gleich viel Zeit investieren – also täglich (abzüglich der acht Stunden Schlaf) etwa jeweils vier Stunden. Das scheitert schon daran, dass die wenigsten Menschen ihr berufliches Pensum in vier Stunden bewältigen können. Es geht also nicht um eine quantitativ gewichtete Balance, sondern um eine qualitative, um eine *verhältnismäßige Ausgeglichenheit*. So kann es durchaus genügen, im Durchschnitt pro Tag dreißig bis fünfundvierzig Minuten in Gesundheit und Fitness zu investieren, weitere dreißig bis fünfundvierzig Minuten in Familie oder Partnerschaft und noch einmal dreißig in sein Sinn- und Kulturleben. Neben einem Acht-bis-zehn-Stunden-Arbeitstag kann also ein Gesamtaufwand von etwa zwei Stunden für die übrigen drei privaten Lebensbereiche schon zu einer verhältnismäßigen Ausgewogenheit führen.

Balance ist eine verhältnismäßige Ausgewogenheit und dynamisch.

Zudem geht es nicht darum, ständig in Balance zu leben. Zum einen ist das nahezu unmöglich, zum anderen würde das fortwährende Bemühen um eine quantitativ bemessene Ausgewogenheit der beschriebenen Lebensbereiche bei uns wieder Druck erzeugen und Stress mobilisieren, den es gerade zu vermeiden gilt. Es kann sehr gut sein, dass Sie für eine gewisse Zeit, in der besondere berufliche Anforderungen an Sie gestellt werden, völlig aus der Balance geraten und einen Lebensbereich zulasten der anderen überbeladen – das ist völlig normal. Sicher nicht balancefördernd ist es, wenn Sie deswegen ein schlechtes Gewissen haben. Es geht darum, Ausgewogenheit über einen *längeren Zeitraum* herzustellen – bevor das Leben in die Einseitigkeit und damit in eine vermeintlich ausgewogene Eintönigkeit kippt. Auch ein Seiltänzer befindet sich nie in einer statischen, sondern in einer immer wieder neu zu gewinnenden, dynamischen Balance. Entscheidend ist, dass über einen längeren Zeitraum unter dem Strich ein gewisses Gleichgewicht besteht.

**Balance ist kein Muss,
sondern eine lebensbereichernde
Möglichkeit.**

Bei dem anzustrebenden Gleichgewicht handelt es sich also nicht um ein fest gefügtes und allgemeingültiges Balance-Postulat im Sinne eines idealen Lebenskonzepts, das zu verwirklichen ein Muss wäre.

Es gibt für unsere Lebensgestaltung keine

Patentrezepte (mögen diese auch gern verkauft und gekauft werden). Vielmehr geht es um Möglichkeiten, die Ihnen helfen können, Ihrer persönlichen Struktur und Ihrer Veranlagung entsprechend behutsam und experimentierend nach und nach mehr in Balance zu kommen. Nicht aus Verpflichtung und innerem Zwang, sondern aus eigenem Bedürfnis und der Freiheit, Ihr Leben bestmöglich zu gestalten. Das Ziel ist nicht, mehr aus sich herauszuholen, sondern vielmehr, Ihre Lebens- und Arbeitsprozesse effektiver und ausgewogener zu gestalten.

Lebensbalance und Lebensphasen

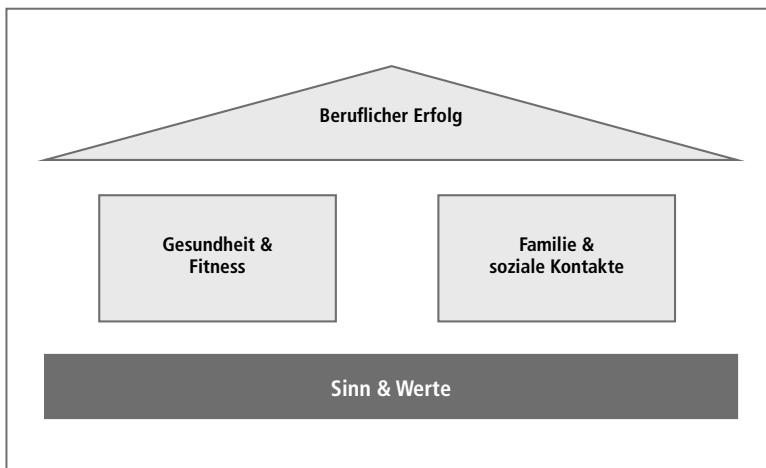
Je nach dem Alter eines Menschen verändern sich die Bedeutung und damit die Prioritäten der Lebensbereiche. Für einen jungen Menschen von Anfang zwanzig bis Mitte dreißig steht zumeist der Beruf an erster Stelle, gefolgt von der Zeit, die er mit Freunden und seiner Familie verbringen kann, und dem Interesse für Fitness und Gesundheit. Die Frage nach dem Lebenssinn spielt in jungen Jahren oft eine untergeordnete Rolle und wird – mehr oder weniger – in die Zukunft verschoben. Ab Mitte dreißig rückt erfahrungsgemäß für die meisten die Familie in den Vordergrund, und ab Mitte fünfzig wird die eigene Gesundheit häufig sogar wichtiger als der Beruf – nicht selten bedingt durch das Auftreten erster Beschwerden oder Krankheiten. Je älter wir werden, umso wichtiger wird für uns die Gesundheit und damit die Beschäftigung mit dem Sinn des eigenen Lebens. Im Normalfall sieht die lebensalterbezogene Gewichtung etwa wie folgt aus:

	1. Priorität	2. Priorität	3. Priorität	4. Priorität
21–34 Jahre	Beruf	Familie & Freunde	Gesundheit	Sinn
35–54 Jahre	Familie & Freunde	Beruf	Gesundheit	Sinn
55–69 Jahre	Familie & Freunde	Gesundheit	Beruf	Sinn
Ab 70 Jahren	Gesundheit	Sinn	Familie & Freunde	Hobbys

Diese Schwerpunktsetzung entspricht ganz offensichtlich den gängigen Erfordernissen unserer Gesellschaft. Da gilt es doch zunächst, beruflich und somit wirtschaftlich auf die Beine zu kommen, bevor wir daran denken, eine Familie zu gründen. Sinnvollerweise müsste die Auseinandersetzung mit den einzelnen Bereichen jedoch in umgekehrter Reihenfolge stattfinden. Zuerst sollte sich jeder darüber klar werden, was er mit seinem Leben anfangen will: Was ist für mich ganz persönlich der Sinn meines Lebens und mit welchen Werten und Maßstäben will ich mein Leben gestalten? Erst wenn man darauf eine Antwort gefunden hat, kann und sollte man sich der Frage der Berufswahl stellen.

Wer den Sinn seines Lebens darin sieht, sich für Gerechtigkeit auf dieser Welt einzusetzen und möglichst vielen Menschen zu helfen, und gleichzeitig in der Natur und in Kontakt mit anderen leben will, wird als Forscher in einem Chemielabor oder als Buchhalter wahrscheinlich nicht glücklich werden. Doch wie viele von uns ergreifen zunächst einen Beruf – von Erwartungen anderer oder gesellschaftlichen Klischeevorstellungen beeinflusst – und entdecken erst viel später, dass sie mit ihrem Leben eigentlich etwas ganz anderes anfangen wollten? Auch die Vernachlässigung von Gesundheit und Familie zugunsten des Berufs rächt sich: Leistungskraft und

Belastbarkeit in der Arbeit nehmen ab. Denn gerade der berufliche Erfolg basiert auf Dauer auf einem guten Rückhalt im Familien- und Freundeskreis einerseits und auf der körperlichen Fitness und Gesundheit andererseits. Grundsäule oder tragendes Fundament bilden der Lebenssinn und die persönliche Werteskala. Ein stabiles Lebensgebäude sieht daher so aus:



Natürlich kann dieses Lebensgebäude nur ein Idealbild sein. Es zeigt ein Grundmuster des bewussten Investments in die vier Lebensbereiche. Es kann je nach persönlicher Lebenssituation, individuellem Werdegang und jeweiliger Schwerpunktsetzung auch ganz anders aussehen:

- *Durch besondere Ereignisse* kann für eine gewisse Zeit ein Lebensbereich einseitig in den Vordergrund rücken, so zum Beispiel die Gesundheit aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls. Oder die Familie steht während eines bestimmten Lebensabschnitts an erster Stelle, etwa vor und nach der Geburt eines Kindes. In einer Lebenskrise oder nach dem Tod eines nahestehenden Menschen mag uns vor allem der Sinnbereich be-

schäftigen, bei schweren beruflichen Problemen – oder neuen Herausforderungen – wohl in erster Linie der Arbeitsbereich.

- Ebenso gut kann eine *individuelle Lebenssituation* zu einer stärkeren Betonung bestimmter Aspekte führen. So wird ein Mensch mit labiler Gesundheit wahrscheinlich seinem Körper und seiner Gesundheit mehr Zeit widmen, und ein Familienvater mit fünf Kindern dürfte sich daheim mehr engagieren als ein Single. Und jemand, der eine größere Erbschaft gemacht hat, könnte es sich durchaus leisten, den Berufsbereich unter dem Gesichtspunkt des Geldverdienens zugunsten anderer Lebensbereiche zu reduzieren.

Gefahren einseitiger Vernachlässigung

Die Balance der vier Lebensbereiche ist also abhängig von der allgemeinen Lebensphase, von besonderen zeitlich begrenzten Lebensumständen, von der individuellen Lebenssituation eines Menschen und nicht zuletzt von seinen persönlichen Präferenzen und Neigungen. Entscheidend bleibt trotz aller Besonderheiten jedoch das Ziel, eine verhältnismäßige Ausgeglichenheit über einen *längeren Zeitraum* zu erreichen. Es kommt zwangsläufig zu Fehlentwicklungen, wenn wir einen Lebensbereich überbetonen und dabei *auf Dauer* einen oder sogar mehrere andere Bereiche vernachlässigen. Die Rechnung wird nicht immer sofort präsentiert, sondern häufig erst viel später – manchmal sogar zu spät!

Je früher wir diese Gefahren erkennen und auf eine ausgewogene Balance der verschiedenen Lebensbereiche achten, desto leichter können wir den genannten Folgen vorbeugen. Doch das Tückische ist, dass wir den *Verlust der Balance* meistens gar nicht bemerken – er vollzieht sich schleichend und schrittweise. Würden wir von heute auf morgen aus der Balance geraten, würden wir erschrocken reagie-

Die Vernachlässigung von Lebensbereichen ist schädlich.

ren und vermutlich alles unternehmen, um unser Leben wieder ins Lot zu bringen. Es würde uns ergehen wie einem Frosch, den man in eine Pfanne mit heißem Wasser wirft: Er würde sofort wieder herausspringen. Wenn man den Frosch jedoch in eine Pfanne mit kaltem Wasser setzt und dieses dann langsam erhitzt, bis es kocht, so würde der Frosch die zunehmende Temperaturveränderung nicht merken, sich daran gewöhnen und schließlich ums Leben kommen.

Vernachlässigung von: ... führt auf Dauer zu:	
Familie und Freunden	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerkonflikten oder gar Trennung • enttäuschten Kindern / Verlust nicht nachholbarer Zeit • wenig Freunde / Verlust von Freunden / Einsamkeit
Gesundheit und Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • geringer Leistungskraft / schwacher Belastbarkeit • körperlichen Störungen / Krankheiten • Übergewicht und Schlaffheit
Sinn und Kultur	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungslosigkeit / Sinnkrise • fehlendem Halt bei schweren Problemen • persönlicher und geistiger Stagnation
Beruf	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeiten mit Mitarbeitern oder Kunden • Kündigung / Insolvenz • finanziellen Schwierigkeiten / Selbstwertproblemen

Und so ergeht es auch uns, wenn der Stress und die Beanspruchung am Arbeitsplatz kontinuierlich zunehmen, wenn wir immer weniger Zeit mit unserem Lebenspartner, den Kindern und unseren Freunden verbringen, wenn wir immer weniger schlafen, uns weniger bewegen, uns mehr und mehr von Fast Food ernähren und wenn wir die Zeit für Besinnung, Neuorientierung und geistig-kulturelles Auftanken auf ein Minimum reduzieren, bis sie ganz verschwindet.

Die meisten Menschen merken es erst, wenn sich massive gesundheitliche oder familiäre Probleme einstellen oder wenn sie in eine Sinnkrise geraten.

Ihr persönlicher Lebensbalance-Test

Der *erste Schritt* zum Einstieg in ein ausbalanciertes Leben besteht darin, sich *Klarheit* zu verschaffen, wie es in Ihrem Leben aktuell um die Balance der vier Bereiche steht. Dabei gilt es insbesondere herauszufinden, wie viel Zeit Sie in die verschiedenen vier Bereiche investieren. Sie sollten sich fragen, womit Sie zufrieden sind und was Ihnen schon jetzt in Ihrem Leben verbesserungswürdig oder gar dringend veränderungsbedürftig erscheint. Doch machen Sie sich damit keinen unnötigen Stress:

- ! **Es geht hier nur um eine *Momentaufnahme* und um**
 - **ein erstes Gefühl für das Konzept der Lebensbalance in**
 - Ihrer persönlichen Situation.**

Also: *Wie viel Zeit investieren Sie in Ihrem Leben in die einzelnen Lebensbereiche?* Am besten ermitteln Sie die Stundenzahl, die Sie durchschnittlich pro Woche dafür aufbringen. Für die Ferienwochen können Sie jeweils Bonusstunden hinzufügen, pro Woche eine, und zwar mehrfach: Wenn Sie beispielsweise Ihren dreiwöchigen Urlaub mit der Familie oder Freunden verbringen und sich gleichzeitig erholen und Sport treiben oder eine Kulturreise machen, so können Sie die drei Bonusstunden sowohl bei »Familie und Freunde« als auch bei »Gesundheit und Fitness« und bei »Sinn und Kultur« eintragen. Und auch dabei geht es nicht um rechnerische Genauigkeit, sondern um eine ungefähre Einschätzung.

Lebensbereich:	Vor allem:	Stunden/Woche:	Plus Bonus:	Gesamt:
Beruf	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeit • Karriere • Weiterbildung • Vermögensbildung
Familie und soziale Kontakte	<ul style="list-style-type: none"> • Ehe- / Lebenspartner • Kinder, Verwandte • Freunde • Politisches /soziales Engagement
Gesundheit und Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsorgemaßnahmen • Ernährungsmaßnahmen • Sport und Bewegung • Erholung
Sinn und Kultur	<ul style="list-style-type: none"> • Lebenssinn /Werte • Religion / Philosophie • Geistiges Wachstum • Kultur

Nun? Wie fällt das Ergebnis aus? Stimmt die Balance? – Bitte denken Sie daran, dass es nicht um eine rein rechnerische, sondern immer um eine qualitative Balance geht. So können beispielsweise sieben bis zehn Stunden für Gesundheit und Fitness locker vierzig, ja sogar fünfzig bis sechzig Stunden Arbeit ausgleichen (sofern natürlich der Schlaf nicht auf der Strecke bleibt – übrigens sollten Sie Schlafstunden niemals als besonderes Gesundheitsinvestment ansetzen).

Checken Sie auch in *qualitativer* Hinsicht, wie gut Sie Ihr Leben in der Balance haben. Fragen Sie sich, wie zufrieden Sie mit den einzelnen Aspekten Ihrer Lebensbereiche sind, und bewerten Sie Ihre Zufriedenheit auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht zufrieden) bis 5 (sehr zufrieden)!

Lebensbereich und Einzelaspekte						
Beruf	1	2	3	4	5	
• Erfüllende Arbeit	
• Effizienz und Regeneration	
• Berufliche Weiterbildung	
• Finanzielle Situation	
Familie und soziale Kontakte	1	2	3	4	5	
• Beziehung / Partnerschaft / Ehe	
• Zeit für und mit Kindern, Eltern und Verwandten	
• Zeit für Freunde, Bekannte & Co.	
• Soziales / politisches Engagement	
Gesundheit und Fitness	1	2	3	4	5	
• Vorsorgemaßnahmen	
• Gesunde Ernährung	
• Bewegung und Sport	
• Entspannungs- und Stressmanagement	
Sinn und Kultur	1	2	3	4	5	
• Lebenssinn und Lebensvision	
• Persönliche Werte	
• Möglichkeiten, innerlich aufzutanken	
• Kultur und Persönlichkeitsentwicklung	

Vielleicht hat Sie die eine oder andere Einschätzung überrascht und Sie fragen sich: Wie kann ich die Defizite möglichst bald ausgleichen? Es kommt jetzt also darauf an, den nächsten Schritt zu tun und sich Verbesserungsmöglichkeiten in den verschiedenen Bereichen zu überlegen, die geeignet sind, Ihr Leben in eine neue Balance zu bringen. Fangen Sie gleich damit an und tragen Sie das, was Sie verändern und verbessern wollen, in die folgende Tabelle ein:

Lebensbereich	Was ich verändern/verbessern möchte:
Beruf	
Familie und Kontakte	
Gesundheit und Fitness	
Sinn und Kultur	

Um noch mehr Klarheit zu gewinnen, stellen Sie sich bitte vor, wie ein Leben in Balance in Zukunft aussehen könnte. Erlauben Sie sich, Ihr Wunschbild zu kreieren, und lassen Sie dabei zunächst Bedenken und Zweifel beiseite. Gönnen Sie sich dafür zehn bis fünfzehn Minuten, möglichst ungestört, vielleicht sogar mit schöner Musik oder in der Natur. Malen Sie sich aus, wie Ihr Leben in Balance in drei Jahren aussehen könnte.

Lebensbereich	Was ich verändern/verbessern möchte:
Beruf	
Familie und Kontakte	
Gesundheit und Fitness	
Sinn und Kultur	

Wie schon bei der Bewertung der Urlaubswochen beschrieben, können manche Lebensbereiche gut miteinander verbunden werden, sodass nicht jeder Lebensbereich ein eigenes Zeitkontingent erfor-

dert. Sportliche Aktivitäten können wunderbar gemeinsam mit anderen – mit dem Partner, den Kindern oder Freunden – ausgeübt werden, und ein Theaterbesuch wird häufig als weit intensiver und bereichernder empfunden, wenn er in Begleitung und nicht allein stattfindet. Zwei Bereiche gilt es jedoch klar zu trennen: Berufliches und Privates. So paradox es zunächst klingen mag, aber die Vermischung von Berufs- und Privatleben trägt nicht zur Work-Life-Balance bei, sondern gefährdet sie. Akten mit nach Hause nehmen, um sie dann vor dem Fernseher zu bearbeiten – vielleicht sogar in Gegenwart des deswegen verständlicherweise frustrierten Lebensgefährten –, ist genauso kommunikationsstörend wie das Führen von Geschäftstelefonaten per Handy am Mittagstisch oder beim Spielen mit den Kindern. Allerdings: Die Umsetzung gerade dieses Grundsatzes wird durch das Problem der ständigen Erreichbarkeit heute oft extrem erschwert. Die Einhaltung dieser Regel lohnt sich jedoch und wird wesentlich zur inneren Stabilität beitragen, auch wenn es im Einzelfall schwer erscheinen und etwas Disziplin erfordern mag.

Berufliche Faktoren

Ob Sie bei Ihrer Arbeit motiviert sind und Erfüllung finden, hängt weitgehend davon ab, wie sehr Sie sich mit Ihrer Tätigkeit *identifizieren*, ob Ihre *Potenziale* genügend zum Einsatz kommen und wie sehr Sie im Verhältnis zu Ihren Fähigkeiten *gefordert* werden.

Beruf oder Berufung?

Dreh- und Angelpunkt ist die Frage, ob Ihr Beruf für Sie wirklich eine *Berufung* ist *oder* eher nur ein *Job*, um genügend Geld zu verdienen. Können Sie von Ihrer Arbeit sagen, dass sie genau das ist, was Sie mit Ihren Fähigkeiten am besten können und am liebsten tun? Oder träumen Sie eigentlich die ganze Zeit von einer anderen

Arbeit, zu der Sie bisher nur noch nicht den Weg oder den Mut gefunden haben? Die Antwort darauf kann natürlich auch abgestuft erfolgen. Was würden Sie spontan sagen?

Meine Arbeit empfinde ich zu Prozent als Berufung und zu Prozent als reinen Job zum Geldverdienen.

Ist das für Sie so ausreichend? Oder würden Sie daran gerne etwas ändern? Was wäre Ihre Wunschvorstellung?

Meine Arbeit sollte für mich zumindest zu Prozent auch meine Berufung sein.

Um sich über Ihre Zufriedenheit mit Ihrer Arbeit klarer zu werden, sollten Sie notieren, was Ihnen an Ihrer Arbeit gefällt und was nicht:

An meiner Arbeit ...	
gefällt mir:	missfällt mir:

Und wie würde Ihr Traumberuf aussehen? *Was* würden Sie beruflich gerne tun, wenn Sie die Möglichkeit dazu hätten, *und unter welchen Umständen* würden Sie gerne arbeiten? Notieren Sie auch jene

Gedanken, Ideen und Wünsche, die Ihnen im Moment vielleicht nicht realisierbar erscheinen.

Mein Traumberuf und meine Traumarbeitsumstände:

Wenn Sie nach dieser Kurzinventur zu dem Ergebnis kommen, dass Sie prinzipiell (also trotz aller Schwierigkeiten, die wohl jede Arbeit mit sich bringt) den richtigen Beruf haben: Gratulation! Wenn Sie dagegen nur aus Bequemlichkeit oder Angst vor Arbeitslosigkeit an einem Job festhalten, der Ihnen eigentlich nicht entspricht, sollten Sie alle Antennen ausfahren und alle Hebel in Bewegung setzen, um Ihren Traumberuf zu realisieren, zumindest aber eine Arbeit zu finden, die Ihnen liegt und zu der Sie sich (in möglichst hohem Maß) »berufen« fühlen! Sonst laufen Sie Gefahr, innerlich zu verkümmern und womöglich auch körperlich krank zu werden. Wollen Sie sich wirklich den Rest Ihres (Arbeits-)Lebens mit »angezogener Handbremse« im Zustand resignierter Arbeits(un)zufriedenheit weiter mühen? Sie sollten selbst in fortgeschrittenem Lebensalter noch den Mut zu einer beruflichen Veränderung haben. Trotz der schwierigen Arbeitsmarktsituation können Sie immer noch eine entsprechende Tätigkeit finden, wenn Sie sich auf das konzentrieren, wo Sie Ihre Stärken haben. Lieber verdienen Sie vorübergehend weniger und schnallen den Gürtel etwas enger, als dass Sie mit weitem Gürtel unglücklich weiter schuften!