

Daniela Elsner

AUS- GEBALANCED

Wie du alles unter einen Hut
bekommst, was dir im Leben wichtig ist

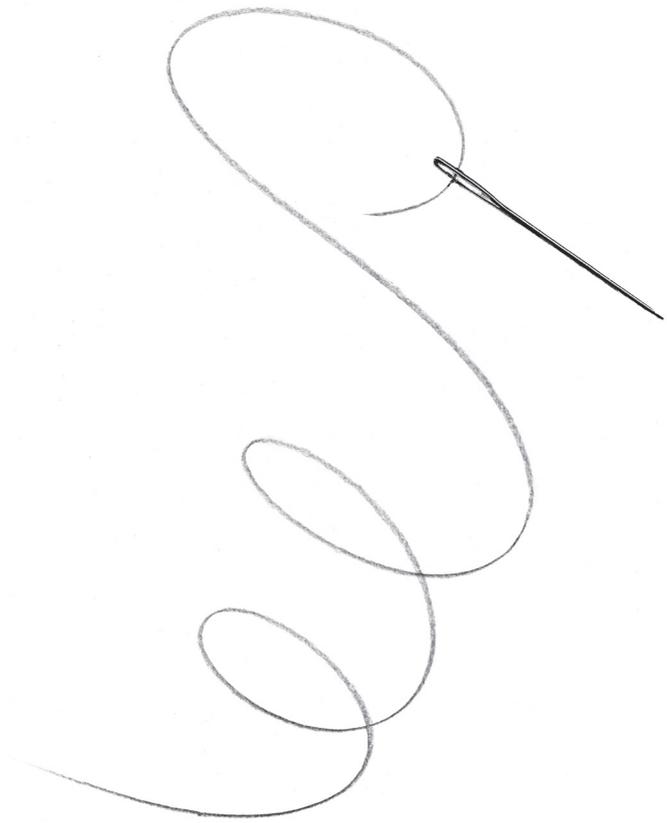
MIT DEM
TAILOR-YOUR-LIFE-
PRINZIP



GABAL

Daniela Elsner

Ausgebalanced



Daniela Elsner

Ausgebalanced

Wie du alles unter einen Hut
bekommst, was dir im Leben wichtig ist

Mit dem Tailor-your-Life-Prinzip

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 Verlages 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 978-3-96739-075-9

Lektorat: Ulrike Hollmann

Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme, Strategische Konzeption und Design

Illustrationen: Petra Tanopoulou

Autorenfoto: Privat

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

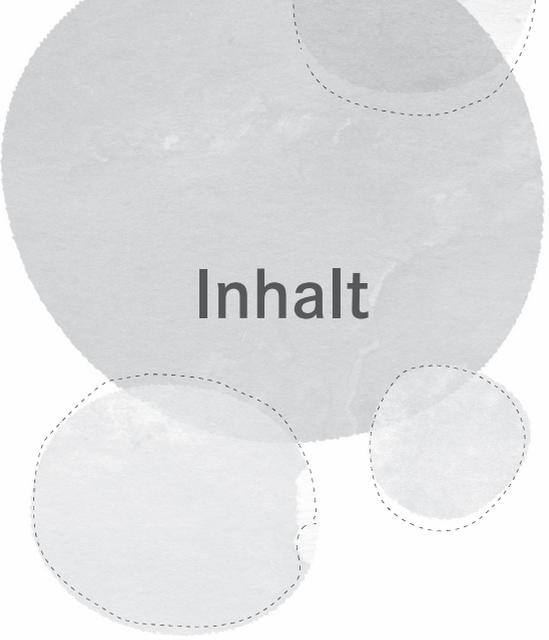
www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert.
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de



Inhalt

Einleitung 7

I Alles unter einem Hut 11

Geht das? 11

Willst du das? 13

Was ist das Problem? 20

Wie schafft man es? 21

II Mythos Work-Life-Balance 23

Arbeit ist Arbeit und Schnaps ist Schnaps? 26

Arbeit als notwendiges Übel in unserem Leben? 27

Arbeitest du noch oder lebst du schon? 28

Wer viel arbeitet, braucht auch viel Ausgleich 31

III Von der Work-Life-Balance zum Tailor-your-Life-Prinzip 33

Weg mit der Waage – her mit dem Flickenteppich 35

Dein Leben nach individuellem Design 37

Bevor du deinen Teppich nähst 39

IV Tailor your Life: 10 Strategien für eine erfolgreiche Vereinbarkeit 47

1. Gib dein Leben in die In(tro)spektion! 48
2. Take control! 55
3. Setze Prioritäten, aber richtig 64
4. Time-Management oder: Vergiss die To-do-Liste! 79
5. Fokus 92
6. Chill mal! 99
7. Prime your mind – positives Denken 110
8. Kenne deine inneren Antreiber! 123
9. Kommuniziere, aber richtig! 138
10. Nimm die richtige Haltung ein! 147

V Das letzte Geheimnis der glücklichen Vereinbarer 157

VI Tailor your Life to fly 161

Anhang 166

Anmerkungen 166

Dank 172

Über die Autorin 174

Einleitung

Auszug aus einer Facebook-Gruppe im März 2020

NINA: *Liebe alle, ich lese hier und überall ständig von Leuten, die offenbar nicht wissen, was sie gerade mit ihrer freien Zeit anfangen sollen, und die dazu auch noch echt kreative Ideen haben. Da frage ich mich doch, was mache ich falsch? Ich gehe komplett auf dem Zahnfleisch, arbeite im Homeoffice mehr denn je neben Kinderbetreuung, Hausaufgabenhilfe, Kochen und Co. Habe echt null Zeit zum Durchatmen. Geht das nur mir so?*

NIKKI: *Danke!!! Ich kam mir schon irgendwie doof vor ... ich bin in den letzten Tagen in Arbeit untergegangen ... Ich habe zwar keine Kinder, aber ein Pferd, und da wir nur noch koordiniert in den Stall dürfen, erzeugt das zusätzlichen Druck. Alle anderen posten, was sie jetzt Tolles kochen, ich lebe hier seit 14 Tagen vom Lieferservice. Habe noch nicht mal mehr eine saubere videokonferenztaugliche Bluse im Schrank ...*

ANETTE: *Same here! Ich habe schon Angst davor, dass die Quarantäne zu schnell vorbei ist und ich meine To-do-Liste bis dahin nicht abgearbeitet habe ... Ich weiß gar nicht, wie ich das alles überhaupt schaffen soll. Bei mir ist es aber zum Großteil selbst auferlegter Stress ...*

Irgendwas ist ja immer, besonders dann, wenn man es nicht gebrauchen kann. Krankes Kind zeitgleich zum neuen Projekt, kaputtes Auto und Fleck auf dem Hemd, viel zu volle To-do-Listen oder halt Corona mit Videokonferenz und Kind auf dem Schoß.

Während einige von uns im Homeoffice offenbar endlich mal all das angehen konnten, was sie schon lange erledigen wollten, herrschte bei anderen das totale Chaos. Viele waren schlichtweg mit den vielen Aufgaben überfordert, die sie offenbar alle gleichzeitig bewältigen mussten. Denjenigen dabei zuzusehen, die augenscheinlich mit Leichtigkeit den Tag mit vielen spannenden Sachen füllten, hat die Sache für jene, die auf dem Zahnfleisch gingen, nicht wirklich besser gemacht.

Als ich dieses Buch zu schreiben begann, gab es noch kein Corona, wohl aber die Frage, wie man eigentlich all das erfolgreich unter einen Hut bekommen soll, was man in einem bewegten Alltag eben so unterbekommen möchte: Karriere, Familie, Freunde, Sport & Co. Erfolgreich meint in diesem Zusammenhang: ohne Druck, ohne sich dauernd geheizt zu fühlen, ohne schlechtes Gewissen. Nur wenigen unter uns scheint dies tatsächlich gut zu gelingen.

Work-Life-Balance? Weit gefehlt.

Laut einer aktuellen forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse fühlen sich insbesondere berufstätige Eltern von der Mehrfachbelastung durch Job, Kindererziehung und Haushalt permanent gestresst, und zwar nicht erst seit Corona.¹ Die größte Herausforderung besteht für sie darin, die verschiedenen Aufgaben und Rollen täglich zu erfüllen, ohne dabei am Rad zu drehen. Darüber hinaus sorgen der Umfrage zufolge insbesondere auch die eigenen hohen Ansprüche, die Mütter und Väter an sich selbst stellen, für negativen Stress, ebenso wie der gefühlte gesellschaftliche Druck, stets alles perfekt im Griff haben zu müssen. Viele ambitionierte Berufstätige, die sich gleichzeitig familiär engagieren wollen, stellen sich die Frage, ob die Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche unter den gegebenen Bedingungen überhaupt möglich ist oder ob sie sich vielleicht doch besser nur für das eine oder das andere entscheiden sollten.

Doch nicht nur Eltern mit Kind fühlen sich in unserer Gesellschaft stark belastet, auch viele Berufstätige ohne Kind stehen häufig unter Strom. Denn auch

sie haben neben dem bezahlten Job ein Privatleben. Auch sie wollen private Beziehungen pflegen, sich vielleicht sozial engagieren, der Vereinsarbeit oder ihren Hobbys nachgehen. Oft sind auch gerade sie es, die kurzfristig einspringen müssen, wenn in den komplexen Betreuungs-Balanceakten der Kollegen mit Kindern mal wieder irgendetwas schiefgeht.

Ob mit oder ohne Kinder, jeder zweite Bundesbürger fühlt sich laut Ärzteblatt vom April 2018 vom Burn-out bedroht. Sechs von zehn Befragten klagen über anhaltende Erschöpfung und innere Anspannung, typische Burn-out-Symptome eben. Die Aussicht auf eine gute Work-Life-Balance ist für viele ein zentrales Kriterium bei der Arbeitgeberwahl, was nicht überrascht. In einer 2014 veröffentlichten Studie der Eagle-Hill-Unternehmensberatung in Washington DC² gaben 67 % der 400 befragten Angestellten an, dass eine gute Work-Life-Balance sogar bedeutender für sie sei als die Höhe ihres Gehalts oder ein sicherer Arbeitsplatz. Selbst für erfahrene Führungskräfte ist die Aussicht auf ein harmonisches Verhältnis von Arbeit und Privatleben, neben Aspekten wie »neue Herausforderungen«, »Karrieresprung« und »höheres Gehalt«, ein entscheidender Faktor in Bezug auf einen potenziellen Jobwechsel.³

Wie steht es um dich? Stehst auch du gerade in der Rushhour deines Lebens und fragst dich, wie du »das« eigentlich alles schaffen sollst? Fragst du dich, wie du in deinem Job Höchstleistungen erbringen und trotzdem deine Kinder rechtzeitig von der Kita abholen kannst, ohne hinterher zu kollabieren? Hast du keine Ahnung, wie du Karriere, Familie, Freunde und Hobbys unter einen Hut bekommen sollst, ohne dich permanent gehetzt zu fühlen? Sehnst auch du dich nach der berühmten »Work-Life-Balance« und fragst dich, wie diejenigen, die verschiedene Lebensbereiche erfolgreich und offenbar einigermaßen stressfrei miteinander verbinden, das eigentlich machen?

Wenn du all diese oder einige Fragen mit »Ja« beantwortet hast, dann liegst du mit dem Kauf dieses Buches genau richtig.

Tailor your Life für eine bessere Vereinbarkeit!

Auf der Basis zahlreicher wissenschaftlicher Studien und eigener Erkenntnisse aus Hunderten von Coachings und Interviews mit Menschen, die versuchen, Karriere und Privatleben erfolgreich unter einen Hut zu bekommen, habe ich

das Tailor-your-Life-Prinzip entwickelt. Es umfasst zehn konkrete und sofort umsetzbare Strategien für eine bessere Vereinbarkeit deiner verschiedenen Lebensbereiche. Anhand von Fallbeispielen, wissenschaftlich fundierten Modellen aus der Psychologie und diversen Reflexionsaufgaben lernst du, wie du deine vielfältigen Aufgaben erfolgreich unter einen Hut bekommst, ganz egal, worum es sich auch handelt. Auch wenn die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen derzeit sicher noch verbesserungswürdig sind, kannst du schon heute selbst damit beginnen, dich aus dem täglichen Hamsterrad zu befreien.

In diesem Buch erfährst du, warum sich ein Leben mit Karriere, Familie/Freunden und Co. durchaus lohnt, warum dieses Leben aber nicht immer in Balance sein muss oder kann. Du erkennst auch, wieso du dringend damit aufhören solltest, dein Leben mit dem von anderen zu vergleichen. Statt dein Leben in eine Waagschale zu legen, nimm dein Leben einfach als Patchworkteppich wahr, dessen Flicker (Patches), stellvertretend für deine Lebensbereiche, wie Karriere, Kinder, Haushalt, Beziehung, Sport, Freunde etc., du immer wieder neu und nach deinem ganz individuellen Design zusammennähen kannst.

Was braucht *dein* Leben heute? Mehr Zeit für Sport? Mehr Wohnraum? Einen neuen Job oder einen Kitaplatz? Die Antwort kann morgen schon wieder ganz anders aussehen. Schneide heraus, was herausgeschnitten werden muss, und nähe ein, was eingenäht werden muss. Das Gute ist: Patchwork lebt von Individualität und Variation: Kein Design gleicht dem anderen.

Dieses Buch lässt dich Einheitsmuster verwerfen und bietet dir stattdessen ein Schnittmuster für die individuelle Gestaltung deines erfolgreichen und zufriedenen Lebens mit Karriere, Familie/Freunden & Co., Patch für Patch. Welches sind deine Werte und welches deine Ziele? Lebst du danach? Von welchen Glaubenssätzen musst du dich lösen, damit du gelassener durchs Leben gehen kannst? Wie kannst du deine Zeit so einteilen, dass du auch mal wieder Zeit für dich findest? Mit wem musst du besser kommunizieren, um mehr Unterstützung zu erfahren, und was kannst du von denjenigen lernen, denen es bereits gut gelingt, ihre unterschiedlichen Lebensaufgaben erfolgreich unter einen Hut zu bringen?

Ob im Homeoffice oder im Büro, ob beim Marathonlauf oder im Sandkasten: Dein neues Lebensmotto für eine bessere Vereinbarkeit heißt ab sofort: »Tailor your Life!«



I Alles unter einem Hut

Geht das?

»Wer Kinder hat und Karriere machen möchte, zahlt einen hohen Preis [...]. Es ist beschönigend, von einer Vereinbarkeit zu sprechen. Denn die gibt es nicht.« Dies jedenfalls behaupten Susanne Garsoffky und Britta Sembach in einem Gastbeitrag in der ZEIT⁴ und setzen damit den Zeiger auf der Skala »Wie gut funktioniert die Vereinbarkeit von Familie, Beruf & Co.?« quasi auf null. Auch die beiden Journalisten Marc Brost und Heinrich Wefing glauben nicht daran, dass wir »Kinder, Liebe und Karriere« stressfrei miteinander vereinbaren können. In ihrem Buch »Geht alles gar nicht«⁵ berichten sie von überforderten berufstätigen Eltern und fordern das Ende der Vereinbarkeitslüge.

Facebook-COO Sharyl Sandberg hingegen war da lange Zeit ganz anderer Meinung. Ihr Slogan zur Vereinbarkeit, der sich in diesem Fall ausschließlich an karrierewillige Frauen richtete, lautete schlichtweg: »Lean in«, also: »Häng dich rein!«⁶ Dieses Motto landet auf der Vereinbarkeitsskala vermutlich bei 10, denn hier wird deutlich gemacht: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Weder die Resignation noch die blinde Euphorie sind aus meiner Sicht allerdings gute Ratgeber, wenn es um das Thema Vereinbarkeit geht. Während das Negieren der Vereinbarkeit letztlich darauf hindeutet, dass wir unsere Berufstätigkeit besser an den Nagel hängen sollten, sobald familiäre Verpflichtungen wie die Erziehung von Kindern oder die Pflege von Eltern in unser Leben tre-

ten, weil die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nicht optimal sind, setzt uns die Aufforderung »Du musst dich bloß ausreichend anstrengen« immens unter Druck. Dass viele berufstätige Eltern, aber auch Singles mit familiären oder anderen sozialen Verpflichtungen aufgrund der Mehrfachbelastung an ihr physisches und psychisches Limit geraten, lässt sich nicht einfach dadurch aufhalten, dass sie sich ausreichend anstrengen.

Aus meiner Sicht liegt die Lösung des Problems wie so oft in der Mitte. Die gute Nachricht lautet dabei: Karriere, Familie, Freunde & Co. lassen sich durchaus vereinbaren! Die schlechte: Ganz ohne Anstrengung, Selbstdisziplin und Verzicht geht das leider nicht. Wenn du also annimmst, dass du als vollzeitberufstätiges Elternteil täglich nachmittags entspannt bei einer Latte macchiato mit netten Freunden auf dem Spielplatz sitzt, während du deinem Kind gut gelaunt beim Schaukeln zusiehst, sei dir bereits an dieser Stelle gesagt: Vergiss es! Das funktioniert häufig noch nicht einmal ohne einen Job. Genauso wenig muss Karrieremachen aber bedeuten, dass du dich tagein, tagaus abhetzt, um neben dem Job noch deinen anderen Lebensaufgaben gerecht werden zu können.

Wie gut die Vereinbarkeit unserer verschiedenen Lebensbereiche funktioniert, hängt sicherlich von vielen Faktoren ab. So hat der eine vielleicht eine Partnerin, die nur halbtags arbeitet und die sich deshalb im Wesentlichen um den Haushalt kümmert. Die andere hat unter Umständen gar keinen Partner und ist neben ihrem Vollzeitjob allein für zwei Kinder, ein Pferd oder ihre pflegebedürftigen Eltern zuständig. Die einen haben »pflegeleichte« Kinder oder kerngesunde Eltern, die anderen einen kurzen Weg zur Arbeit. Sicher kann man vermuten, dass, wer einen kurzen Arbeitsweg, den optimalen Partner an seiner Seite, eine verständnisvolle Chefin, einen Kindergarten mit langen Öffnungszeiten, Homeoffice-Tage und eine engagierte Großfamilie oder tolle Freunde um die Ecke wohnen hat etc., es leichter hat, alles unter einen Hut zu bekommen als derjenige, der auf all das nicht zurückgreifen kann. Ein Garant dafür, dass der Vereinbarkeits-Skalenwert bei einer solchen »Traumkonstellation« tatsächlich dauerhaft auf 10 steht, ist dies jedoch nicht. Wie zufrieden du mit deiner mehrdimensionalen Lebensgestaltung bist, hängt nämlich nicht nur davon ab, wie organisiert oder vernetzt du bist, sondern vor allem auch davon, ob die aktuelle Lebenssituation tatsächlich auch der entspricht, die du (!) wirklich haben möchtest, und welche Einstellung du zu deinem Alltag hast. Wenngleich nicht alles immer nur Kopfsache ist, darf durchaus behauptet werden: Nimm die richtige Haltung ein und alles wird leichter.

Wenn du z. B. von vornherein schon voller Sorge bist, dass dein Kind dauerhafte Schäden davontragen wird, wenn du es bereits sehr früh in einer Kita unterbringst, dann solltest du vielleicht besser noch einen Moment länger in Elternzeit bleiben oder dich von den wissenschaftlichen Studien überzeugen lassen, die das Gegenteil belegen. Denn noch verlässlicher als die zahlreichen Ergebnisse, die zeigen, dass sich ein früher Kitabesuch durchaus positiv auf die kindliche Entwicklung auswirken kann,⁷ sind die Ergebnisse zur »sich selbst erfüllenden Prophezeiung«.⁸ Dieses Phänomen beschreibt, wie sehr unsere eigenen Erwartungen unsere Realität beeinflussen. Erwarte ich als Elternteil, dass mein Kind sich nur sehr schwer von mir lösen können wird, wenn ich es in die Kita bringe, dann ist die Wahrscheinlichkeit auch recht hoch, dass das Kind sich erwartungsgemäß verhält, indem es sich an mich klammert oder weint, wenn ich den Raum verlasse. Dies kann z. B. daran liegen, dass ich als Elternteil das Kind besonders besorgt beobachte, es länger als sonst auf dem Arm halte oder mich, aus schlechtem Gewissen, selbst so sehr ans Kind klammere, dass es dem Kind schwerfällt, mich loszulassen. So bewahrheitet sich meine Erwartung durch mein eigenes Verhalten quasi von selbst.

Ebenso verhält es sich mit dem Thema Vereinbarkeit. Wenn du von vornherein glaubst, dass es unmöglich ist, gewisse Dinge unter einen Hut zu bekommen, dann wirst du dich entsprechend schwer mit der Umsetzung tun. Deine Zweifel werden sich früher oder später bestätigen. Wenn du jedoch guter Dinge bist, dass die Kombination verschiedener Lebensbereiche durchaus funktioniert, dann wirst du dich vermutlich eher in dieser Richtung bestätigt sehen.

Willst du das?

Auf Instagram, Facebook & Co. dürfen wir sie täglich bewundern: die Gutaussehenden und Glücklichen in ihren top eingerichteten und aufgeräumten Traumhäusern, die immer Fröhlichen mit gut erzogenen und hübschen Kindern, einem Golden Retriever, mega-anspruchsvollen Jobs, durchtrainierten Körpern und stylishen Frisuren, nach ihrem 30-km-Lauf selbst gekochte, freshe Low-Carb-Menüs verspeisend, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Nie sehe ich Posts von abgehetzten Müttern oder gestressten Führungskräften in unaufgeräumten Wohnungen, inspektionsreifen Fahrzeugen oder mit schlechtem Make-up. Selbstoptimierung scheint nicht nur en vogue, sondern

der Normalfall zu sein. Wer hier nicht ganz entspannt mithalten kann, macht wohl irgendetwas falsch. Wenig überraschend fühlen wir uns schlecht, wenn unsere Frisur nach einem langen Arbeitstag zwischen Büro, Supermarkt und Spülmaschine nicht mehr ganz so gut sitzt. Wir fühlen uns total unter Druck, weil wir versuchen, zwischen 99 Videokonferenzen, dem Gespräch mit der Erzieherin und der Schlange an der Fleischtheke voll entspannt zu sein. Wer nicht alles mühelos unter einen Hut bekommt, kriegt kein Like.

In meiner Coachingpraxis habe ich bereits viele Personen darin unterstützt, Karriere & Co. erfolgreich und einigermaßen gelassen unter einen Hut zu bekommen. Neben Fragen der Selbstorganisation ging es vor allem darum, dass sich meine Klientinnen und Klienten von ihrem schlechten Gewissen befreien und lernen mussten, ihre eigenen Ansprüche etwas herunterzuschrauben, was leichter gesagt als getan ist. Alle hatten mit denselben Fragen und Eindrücken zu kämpfen: »Kann ich wirklich eine ausreichend gute Mutter / ein guter Vater / eine gute Partnerin / ein guter Partner sein, wenn ich so viel arbeite?« »Bin ich eine gute Arbeitnehmerin / ein guter Arbeitnehmer, wenn ich nachmittags, obwohl noch so vieles auf meinem Schreibtisch liegt, das Büro verlasse, um meine Kinder aus dem Hort abzuholen, zur Chorprobe oder zum Laufen zu gehen?« »Wie soll ich bei dem ganzen Stress auch noch gesund kochen / abnehmen / mich entspannen?« »Ich habe wiederkehrend das Gefühl, es niemandem recht zu machen, meinem Job nicht, meinen Kindern / meinen Eltern / meinen Freunden nicht, meinem Mann / meiner Frau nicht, und mir selbst auch nicht.«

Wir alle haben dauernd das Gefühl, nicht zu genügen, nicht so viel zu schaffen, wie offenkundig allseits von uns erwartet wird. Viel zu oft vergleichen wir uns mit anderen oder versuchen völlig utopische Ideale zu erreichen, die es jenseits von Instagram im realen Leben aber gar nicht gibt.

Insbesondere berufstätige Mütter setzen sich oft sehr stark unter Druck. Sie wollen alles hundertzwanzigprozentig richtig machen, damit ihnen niemand vorwerfen kann, dass sie an irgendeiner Stelle nicht genauso engagiert sind wie diejenigen, die bloß das eine oder das andere tun. Sie wollen keine Rabenmutter sein, aber beruflich wollen sie auch nicht in der zweiten Liga spielen. Im Optimalfall soll also weder das Kind zu spüren bekommen, dass sie arbeiten, noch soll der Arbeitgeber zwischen ihnen und Kolleginnen ohne familiäre Verpflichtungen einen Unterschied bemerken. Erstrebenswert ist es für sie,

wenn sie allen voraus den Preis der Supermom gewinnen und gleichzeitig zur Mitarbeiterin des Jahres gekürt werden. Das kann man dann sogar auf Instagram posten, aber nur, wenn auch noch das Gewicht stimmt und man das richtige Outfit trägt.

Was einem nicht nur vom Arbeitgeber Likes beschert, führt bei den berufstätigen Müttern allerdings häufig zu Burn-out-ähnlichen Symptomen, was nichts anderes meint als eine leichte bis mittelschwere Depression. Viele fühlen sich völlig erschöpft, weniger körperlich als psychisch, weil sie fortwährend im Hamsterrad laufen, insbesondere dann, wenn sie Teil einer Dual-Career-Partnerschaft sind.⁹ Doch nicht nur Eltern oder Doppelverdienerpaare stehen permanent unter Druck. Berufstätige ohne Kinder müssen sich häufig für ihre Kinderlosigkeit rechtfertigen, obendrein wird ihnen gesellschaftlich wenig Mitgefühl entgegengebracht, wenn auch sie über eine fehlende Work-Life-Balance klagen, denn die scheint hier ja quasi hausgemacht, wo man doch jenseits des Jobs ohne Kinder gar keine wirklich relevanten Verpflichtungen haben kann! Dass auch berufstätige Menschen ohne Kinder neben dem Job noch ein Privatleben haben, wird offenbar ignoriert. Single Workaholic auf der eigenen Yacht? Da muss man sich in der Kommentarbox die Frage nach der fehlenden Freundin mit Kind schon mal gefallen lassen.

Dabei hat unser Tag nur 24 Stunden, das gilt für alle; und das heißt auch für alle: Je mehr wir in diese 24 Stunden packen, desto weniger Zeit haben wir für die einzelnen Dinge, die wir tun. Logistisch gesehen ist es also überhaupt nicht möglich, die Kinder 24/7 zu bespaßen und gleichzeitig unser Start-up-Unternehmen an die Börse zu bringen, außer wir heißen Harry Potter. Rein statistisch gesehen gibt es auch kaum jemanden auf dieser Welt, der oder die es wirklich schafft, viele anspruchsvolle Aufgaben gleichzeitig genauso gut und mit derselben zeitlichen Intensität zu bewältigen wie jemand, der immer nur eine dieser Aufgaben verfolgt.

Ergo: Wenn wir verschiedene Lebensaufgaben in unserem Alltag unterbringen wollen, dann müssen wir irgendwo Abstriche machen. Die Kunst der Vereinbarkeit besteht also zuallererst darin, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, nämlich auf die Dinge, die *uns* wirklich wichtig sind, weil sie *uns* wirklich glücklich machen. Das Gute ist, dass es tatsächlich gar nicht so viel für ein ausgeglichenes Leben braucht, ganz im Gegenteil, weniger ist oft mehr. All you need is: Arbeit, gute Beziehungen, Schlaf und vielleicht noch ein Hobby.

Wie du die Mischung deines Lebens dabei ganz konkret zusammenstellst, bleibt allein dir überlassen. Um diese Entscheidung kommst du allerdings nicht herum, denn deine Zufriedenheit mit deinem bunten Leben kommt tatsächlich nur dadurch zustande, dass *du* deine ganz persönliche Auswahl triffst, und nicht dadurch, dass du versuchst, den surrealen Gemischtwarenladen irgendwelcher Instagramstars oder die vermeintlichen Perfektionisten von nebenan nachzuahmen.

Arbeit macht uns glücklich

Eines der interessantesten Ergebnisse des World-Happiness-Reports von 2017¹⁰, in dem jährlich die Zufriedenheit der Weltbevölkerung und die entsprechenden Gründe für eine hohe Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit dokumentiert werden, ist, dass Arbeitslosigkeit Faktor Nummer eins für die Unzufriedenheit von uns Menschen ist. Dies gilt für alle Menschen, unabhängig davon, in welchem Land sie leben. Arbeitslose Menschen bewerten die Qualität ihres Lebens grundsätzlich niedriger als Menschen, die in Lohn und Brot stehen. Menschen, die arbeiten, haben täglich 30 % mehr positive emotionale Erlebnisse als Menschen ohne Arbeit. Ausschlaggebend hierfür sind vor allem Wertschätzung und Anerkennung durch finanzielle Entlohnung, Aufstiegsmöglichkeiten im Job und persönliches Lob durch Vorgesetzte, Kundinnen und Kollegen. Auch ein gutes Arbeitsklima und ein gutes Auskommen mit Kollegen führen zu einer erhöhten Zufriedenheit.¹¹ Ergo: Bezahlte Arbeit macht uns glücklich! Interessanterweise gilt das insbesondere auch für Eltern. Einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung zufolge ist die Lebenszufriedenheit von Müttern sogar dann am größten, wenn sie Vollzeit arbeiten. Im Vergleich dazu sind Mütter, die keiner bezahlten Arbeit nachgehen oder Teilzeit arbeiten, signifikant weniger zufrieden.¹² Dabei ist der negative Effekt auf die Lebenszufriedenheit der nicht berufstätigen oder Teilzeit arbeitenden Mütter zwar nicht ganz so massiv wie im Fall von Arbeitslosigkeit, aber dennoch eindeutig. Ähnliche Ergebnisse liegen für Väter vor. So belegt eine Untersuchung der Universität Marburg, dass auch Väter dann am glücklichsten sind, wenn sie Vollzeit arbeiten, am liebsten etwa um die 50 Stunden in der Woche.¹³

Gute Beziehungen machen uns gesund und glücklich

In zwei umfassenden Langzeitstudien befragten Forscher der Universität Harvard 724 Probanden über einen Zeitraum von 75 Jahren wiederkehrend dazu, was sie glücklich mache.¹⁴ Die Ergebnisse zeigen, dass weder Geld noch Ruhm uns besonders glücklich machen, sondern vornehmlich gute zwischenmenschliche Beziehungen. Die Betonung liegt dabei auf *gut*. Den Wissenschaftlern zufolge ist nämlich die Quantität der Beziehungen irrelevant, dafür jedoch die Qualität, die sich vor allem in Stabilität äußert. Das heißt also, nicht: je mehr Freunde und Bekannte, desto besser, sondern: je länger die Freundschaft hält, desto besser. Nicht die vielen Follower auf Instagram oder Hunderte von »Freunden«, die wir versuchen regelmäßig zu treffen, sind es also, die uns auf Dauer glücklich machen, sondern eine Handvoll echter Freunde, guter Kolleginnen oder Familienmitglieder, denen wir uns in guten wie in schlechten Zeiten anvertrauen können. Das Tollste daran ist, dass man so auch *länger* glücklich bleiben kann, denn: Personen mit guten zwischenmenschlichen Kontakten bleiben der Studie zufolge auch länger gesund und werden entsprechend älter als diejenigen ohne solche Kontakte.

Kinder machen uns gesund und glücklich – wenn sie aus dem Haus sind

Eine aktuelle länderübergreifende Studie zur Lebenszufriedenheit von Eltern und Kinderlosen findet nur schwache Zusammenhänge zwischen Elternschaft und Lebenszufriedenheit, zumindest, solange die Kinder noch im Haus sind.¹⁵ Mit anderen Worten: Menschen, die mit Kindern in ihrem Haushalt leben, sind nicht per se glücklicher als Kinderlose. Insbesondere die Beziehung zum anderen Elternteil kann durchaus darunter leiden, wenn plötzlich Kinder dazukommen oder es Stress mit den Kindern in der Pubertät gibt.¹⁶ Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass es sich zu einem späteren Zeitpunkt durchaus positiv auswirkt, Kinder zu haben. So zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen dem persönlichen Wohlbefinden und Elternschaft bei Personen, deren Kinder bereits ausgezogen sind.

Falls du dir als junger Elternteil nun vielleicht gerade Sorgen darüber machst, ob du jemals dieses Alter erreichen wirst, wenn der Stress so weitergeht, kann

ich dich an dieser Stelle beruhigen. Einer aktuellen Studie der Max-Planck-Gesellschaft zufolge leben Menschen mit Kindern durchschnittlich länger als Personen ohne Kinder; dies gilt auch für Eltern, die ein Kind adoptiert haben.¹⁷ Die Gründe hierfür sind allerdings noch nicht hinreichend erforscht. Die Wissenschaftler vermuten, dass es daran liegen könnte, dass Eltern mehr soziale Kontakte haben als Personen ohne Kinder. Auch wird angenommen, dass Eltern sich ihrer Verantwortung bewusst sind und deshalb gesünder leben. Das allerdings kann man sich auch ohne Kinder ganz bewusst vornehmen, wenn man es weiß.

Weitere Flicker im Leben, die glücklich machen

Bewegung

Auch regelmäßige Bewegung steigert unsere Zufriedenheit. Warum das so ist? Durch körperliche Aktivitäten werden die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet. Sie geben uns dieses gute Gefühl nach dem Sport, das wahrscheinlich viele von uns kennen. Wer regelmäßig Sport treibt, sorgt außerdem für eine Senkung des Stresshormons Cortisol. Damit erhöht sich unsere Toleranz gegenüber (negativem) Stress dauerhaft, physisch und psychisch.

Schlaf

Schlaf ist nicht nur lebensnotwendig, er tut auch unserer Psyche gut. In seinem Buch »Das Recht auf Schlaf« erklärt Till Rönneberg,¹⁸ Schlafforscher von der LMU München, dass uns ausreichend Schlaf nicht nur produktiver, sondern auch sozialer und damit insgesamt glücklicher macht. Im Schlaf sortieren wir Gedanken, verarbeiten schlechte Erlebnisse und tanken Energie für den nächsten Tag. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass wir nicht alle gleich viel Schlaf benötigen. Die wissenschaftlich empfohlene Schlafdauer liegt bei etwa sieben bis acht Stunden pro Nacht. In einer Studie der Western University in London, Ontario, Kanada haben Forscher das Schlafverhalten von 10 000 Menschen über ein Jahr lang untersucht. Tagtäglich wurden die Teilnehmenden nach ihrer individuellen Schlafzeit befragt.¹⁹ Anschließend mussten sie sich einem Online-Test unterziehen, in dem logisches Denken, verbale Fähigkeiten und ihr Erinnerungsvermögen überprüft wurden. Erwachsene, die nachts weniger als vier Stunden schliefen, schnitten hier besonders schlecht ab. Ihre kognitiven Fähigkeiten verhielten sich so wie die von Personen, die acht Jahre älter waren.

Wer also nachts am Schlaf spart, braucht tagsüber länger für seine Aufgaben und hat deshalb nicht wirklich viel gewonnen.

Kreative Hobbys

Forscher aus den USA und Neuseeland haben 658 Personen 13 Tage lang zu dokumentieren, welchen kreativen Tätigkeiten sie nachgingen. Zusätzlich füllten die Teilnehmenden täglich einen Fragebogen aus, in dem sie ihre Zufriedenheit einschätzen sollten. Die Ergebnisse der Studie zeigte: Je häufiger die an der Studie Teilnehmenden kreativen Tätigkeiten nachgegangen waren, umso zufriedener fühlten sie sich am darauffolgenden Tag.²⁰ Kreativität ist also durchaus ein Mittel, um unser Wohlbefinden zu steigern. Also her mit dem Strickzeug, dem Malblock oder der Gitarre, wenn man es mag.

Und was ist mit Geld?

Die Antwort auf die Frage, ob Geld uns zufriedener macht, ist sehr komplex. Einerseits zeigt die Forschung, dass Geld durchaus mit größerer Zufriedenheit zusammenhängt. Dies allerdings gilt nur bis zu einem gewissen Grad. Werden unsere psychologischen Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Freiheit, Lust-Unlust-Balance sowie unsere Erwartung, dass die Bezahlung angemessen sein soll für das, was wir leisten, befriedigt, macht uns das durchaus glücklicher, als wenn dies nicht der Fall ist. Wer außer einem sicheren Dach über dem Kopf, Kleidung und genug Nahrung auch die Freiheit hat, sich und anderen auch mal spontan etwas Gutes tun zu können (wie z.B. in den Urlaub fahren, ein Restaurant besuchen, Geschenke machen etc.), ist deutlich zufriedener als derjenige, der all das nicht hat oder kann. Wirtschaftsökonomen zufolge liegt eine solche Einkommensglücksspanne bei etwa 60 – 70 000 Euro im Jahr pro Haushalt.²¹ Alles, was darunterliegt, macht uns etwas unglücklicher, alles, was darüberliegt, allerdings nicht automatisch glücklicher, insbesondere nicht langfristig. Wenn wir auf ein volles Bankkonto schauen, sorgt das zwar für ein kurzes Hochgefühl, führt aber nicht zwingend zu einer dauerhaften inneren Zufriedenheit. Letztlich ist die Frage, ob Geld uns glücklich macht, auch davon abhängig, wie wir es verdienen. Nur wenn wir unser Geld auf ehrliche und gewissenhafte Weise verdienen, macht es uns auch glücklich.²² Vor allem, wenn wir unser Geld selbst verdienen. In ihrem Buch »Wir Erben. Was Geld mit Menschen macht«²³ zeigt die Journalistin Julia Friedrichs, dass viele Erben, die man von außen beneidet, gar nicht glücklich sind mit ihrem geerbten Geld, das sie aus ihrer Sicht oft von ihren Freunden trennt. Viele sagen, dass sie ihren Wohlstand lieber selbst erarbeitet hätten.