

## Flyer für neue Azubis

Themenvorschläge / Ideensammlung:

- Ausgenutzt werden
  - Woran erkenne ich das?
  - Was ist mein Standpunkt?
  - Wie gehe ich damit um?
    - Zeit für sich
    - Vertrauensperson
    - Kompromissbereit oder konsequent?
- fehlende Orientierung
  - Ziele setzen
    - Konkret: Wie komme ich zum Ziel?
  - Was erwarte ich von mir selbst?
    - positive Gedanken bewahren
  - Grundprinzipien formulieren/ kennen
  - positive Gewohnheiten aufbauen
  - Was erfüllt mich?
- Sonstiges
  - Eigenbedürfnisse nicht vernachlässigen
  - Auf das Wesentliche konzentrieren
  - Mindset ändern
  - Dinge akzeptieren, die man nicht ändern kann
  - Fehler auch bei sich suchen
  - Prinzipientreu sein
- Work-Life-Balance
  - Woche strukturieren/ Prioritäten setzen
  - Hobbys für Zuhause finden
  - In der Ruhe liegt die Kraft!
  - Ziele setzen
  - Ordnung halten
  - Selbstreflexion
- Selbstzweifel
  - Charakterstärken herausfiltern
  - Jeder ist besonders – auch Du!
  - Gefühle und Fakten auseinanderhalten
  - An sich selbst glauben
  - Über Probleme reden
  - Sich nicht selbst veräppeln
  - Aus der Vergangenheit lernen

Ergänzungen:

33min Gespräch über Arbeit und Religion heutzutage

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Erfuellung-oder-Ueberlastung-Religion-als-wichtige-Saeule-in-der-Work-Life-Balance,audio1007708.html>



## Work-Life-Balance aus qur'anischer Perspektive

Mohammed Faris, von <https://productivemuslim.com>

### Lektion 1: Vergessen Sie das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben und konzentrieren Sie sich auf das Gleichgewicht des gesamten Lebens

Der Prophet ṣallallāhu 'alayhi wa sallam (Friede und Segen Allāhs seien auf ihm) hörte einmal, dass einer seiner Gefährten täglich fastete und die ganze Nacht im Gebet verbrachte. Der Prophet machte sich auf den Weg zu ihm, um ihn zu besuchen und ihm zu raten, dies nicht zu tun. Er erzählte ihm Folgendes: "...Mir ist gesagt worden, dass du die ganze Nacht (im Gebet) stehst und den ganzen Tag fastest.' Ich sagte: 'Ja (das tue ich).' Er sagte: 'Tu das nicht. Schlafe und stehe (im Gebet); faste und breche dein Fasten.

*Denn deine Augen haben ein Recht auf dich, dein Körper hat ein Recht auf dich, dein Körper hat ein Recht auf dich, deine Frau hat ein Recht auf dich, dein Gast hat ein Recht auf dich, und dein Freund hat ein Recht auf dich..." (Sunan an-Nasa'i 2391)*

Was mich an diesem Vorfall fasziniert, ist die Tatsache, dass der Prophet es sich nicht nehmen ließ, den Mann aufzusuchen und ihm zu raten, damit aufzuhören. Und das, obwohl der Mann sich in hingebungsvollen gottesdienstlichen Handlungen befand, von denen man annehmen sollte, dass der Prophet sich darüber freuen würde.

Die wichtigste Lektion für uns ist, dass wir bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben nicht an das denken sollten, was andere von uns erwarten, sondern an die Erfüllung unserer Rechte: Die Rechte unseres Körpers, die Rechte unseres Geistes, die Rechte unserer Familien, die Rechte unserer Freunde und natürlich auch die Rechte unseres Arbeitsplatzes.

Sobald wir unser Denken über die Work-Life-Balance von subjektiven/idealistischen Vorstellungen auf die Rechte anderer (und uns selbst) verlagern, wird es sehr klar und intuitiv, wo wir die Grenze zwischen den verschiedenen Teilen unseres Lebens ziehen und wie wir unser Leben unter den gegebenen Umständen ausbalancieren können. Das Elegante daran ist, dass es die Schuldgefühle beseitigt, die normalerweise mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie verbunden sind. Wenn wir zum Beispiel wissen, dass wir die Rechte unseres Arbeitsplatzes erfüllt haben, dann sollten wir uns nicht schuldig fühlen, wenn wir um 17 Uhr gehen, nur weil alle anderen erwarten, dass wir länger bleiben.

Um diese Lektion in die Praxis umzusetzen, müssen wir zunächst die verschiedenen Rollen, die wir in unserem Leben spielen, identifizieren und dann verstehen, welche Rechte jede dieser Rollen/Einheiten für uns hat. Als Muslime müssen wir beispielsweise unsere Zeit einteilen, um unserer Verantwortung für das Gebet nachzukommen - das ist an sich schon

eine Herausforderung, und viele von uns kommen aufgrund von hektischen Tagen, Pendeln, Sitzungen und Unterricht chronisch zu spät zum Gebet.

## **Lektion 2: Sei ein Hirte in jeder Rolle**

Die oben erwähnte Lektion über die Erfüllung von Rechten mag den Anschein erwecken, dass wir im Leben erfolgreich sind, solange wir nur das absolute Minimum an Rechten für unsere Mitmenschen erfüllen, doch eine weitere grundlegende Lektion, die der Prophet (Friede und Segen Allāhs seien auf ihm) seine Anhänger lehrte, besteht darin, unsere Rollen unter dem Gesichtspunkt der Verantwortung zu betrachten.

Er (Friede und Segen Allāhs seien auf ihm) sagte: "Jeder von euch ist ein Hirte, und jeder von euch ist für seine Herde verantwortlich. Der amir (Herrscher), der über das Volk herrscht, ist ein Hirte und ist für seine Herde verantwortlich; ein Mann ist ein Hirte, der für die Bewohner seines Hauses verantwortlich ist, und er ist für seine Herde verantwortlich; eine Frau ist eine Hirtin, die für das Haus ihres Mannes und ihre Kinder verantwortlich ist, und sie ist für sie verantwortlich; und der Sklave eines Mannes ist ein Hirte, der für das Eigentum seines Herrn verantwortlich ist, und er ist für es verantwortlich. So ist jeder von euch ein Hirte, und jeder von euch ist für seine Herde verantwortlich." [Sunan Abi Dawud]

Wenn man sich einen Hirten vorstellt, besteht seine Aufgabe nicht nur darin, das absolute Minimum zu tun, um die Herde am Leben zu erhalten. Seine Aufgabe ist es, seine Herde zu nähren und wachsen zu lassen und sicherzustellen, dass sie gedeiht - und nicht nur überlebt.

Der folgende Abschnitt aus meinem neuen Buch "The Productive Muslim: Where Faith Meets Productivity" (Wo Glaube auf Produktivität trifft) erklärt dieses Konzept näher: Wenn Sie darüber nachdenken, was ein Hirte tut, dann beschützt er nicht nur seine Herde, sondern er pflegt und entwickelt sie. Er sucht nach neuen Weiden, pflegt die Kranken, sorgt dafür, dass die Jungen versorgt werden, usw. Das ist keine passive Verantwortung, sondern eine sehr aktive Rolle... Stellen Sie sich vor, ein Elternteil glaubt, er erfülle seine Verantwortung für die Erziehung seiner Kinder, indem er sie einfach zur Schule bringt. Erfüllt diese Person die Rolle des [Hirten] ihrer Kinder? Um ein wahrer [Hirte] zu sein, müssen sich Eltern nicht nur um den Schulbesuch ihrer Kinder kümmern, sondern auch um deren Wachstum und Entwicklung als produktive Bürger. Er/sie muss überprüfen, was sie in der Schule gelernt haben, wie sie ihre Hausaufgaben machen, welche Umgangsformen sie lernen, usw. Auf diese Weise werden wir zum Teil unserer Treuhänderschaft für unsere Kinder gerecht.

Mit diesem Konzept im Hinterkopf verlagert sich die Diskussion über die Work-Life-Balance wieder weg von der subjektiven, strittigen Zeiteinteilung hin zur Qualität der Zeit, die wir aufwenden, um unsere Mitmenschen und diejenigen, die Rechte auf uns haben, zu fördern und zu entwickeln.

## **Lektion 3: Seien Sie präsent und verbringen Sie Zeit mit Qualität**

Es gibt eine lange Erzählung in den Büchern des Hadith (Aussprüche des Propheten Muhammad), die ich bis vor kurzem nie verstanden habe. Er beschreibt einen langen Bericht, den Aisha mit dem Propheten über 11 Frauen austauscht, die sich gegenseitig über

die Qualitäten ihrer Ehemänner berichten. Ayisha geht jede der 11 Frauen durch und erzählt im Detail, was jede Person gesagt hat. Die letzte Geschichte handelte von einer Frau namens Um Zar, die ihren Mann positiv beschrieb und keine Beschwerden über ihn hatte.

*Der Prophet (Friede und Segen Allāhs seien auf ihm) sagte: "Ich bin für dich, was Abu Zar für seine Frau Um Zar war" [Sahih Bukhari].*

Ich habe mich immer am Kopf gekratzt und versucht, den Sinn dieser Erzählung zu verstehen. Bis vor kurzem ergab sie für mich keinen Sinn. Es gibt hier verschiedene Lektionen zu lernen, aber ein Gelehrter erklärte, dass der Hauptpunkt dieser Geschichte darin besteht, zu zeigen, wie aufmerksam, präsent und ein guter Zuhörer der Prophet für seine Familie war. Etwas so Kleines wie die Zeit, die man sich nimmt, um seinem Ehepartner zuzuhören, kann einen großen Einfluss auf die Pflege und Wiederherstellung des Gleichgewichts in der Beziehung haben. Wenn es darum geht, ein ausgeglichenes Leben zu führen, sind es oft die kleinen Dinge, die das große Ganze ausmachen.

Wenn wir über Work-Life-Balance sprechen, denken wir oft daran, wie viel Zeit wir zu Hause, bei der Arbeit oder mit unseren Freunden verbringen. Aber wenn wir zu 50 % zu Hause sind (geistig), wenn wir arbeiten, und zu 50 % bei der Arbeit (geistig), wenn wir zu Hause sind, dann ist es kein Wunder, dass wir uns ständig gestresst fühlen und nicht mithalten können.

Die Fähigkeit, bei allem, was wir tun, konzentriert und zu 100 % engagiert zu sein, ist eine Schlüsseleigenschaft erfolgreicher Führungskräfte, die zeigen, wie wichtig die Menschen um sie herum sind. Wenn eine solche Führungspersönlichkeit viel zu tun hat, wissen die Menschen in ihrem Umfeld, dass dies die Ausnahme und nicht die Regel ist, und zeigen Verständnis und Mitgefühl für sie.

Work-Life-Balance mag für viele Menschen schwer fassbar sein, doch wenn wir die oben genannten Lektionen anwenden, z. B. die Erzählung von der Work-Life-Balance in eine Erfüllung von Rechten und Pflichten umwandeln und mit den Menschen um uns herum präsent sind, werden wir große Fortschritte auf dem Weg zu einer ganzheitlichen, umfassenden Lebensbalance machen.

(Aus dem Englischen übersetzt von Sebastian Stüwe)

### Muss Arbeit Berufung sein?

*Hauke Burgarth, Die Zeit vom 16.9.2018*

**Die meisten arbeiten, um Geld zu verdienen. Doch das darf nach Meinung vieler Christen nicht alles sein. Denn Arbeit ist viel mehr als ein Drittel unseres Tagesinhalts: Sie ist sinnstiftend und erfüllend. Sie ist eine Berufung Gottes und sollte dementsprechend mit vollem Einsatz geschehen. Natürlich ohne dabei die Work-Life-Balance zu beeinträchtigen... Lässt sich diese Spannung irgendwie auflösen?**

Wer über das Thema Arbeit redet, stellt die ersten Weichen bereits mit der Wortwahl. Rede ich von Arbeit und betone die Tätigkeit, vom Job und unterstreiche die Kurzfristigkeit, von der Erwerbstätigkeit und denke an das finanzielle Ergebnis? Oder benutze ich die geniale Wortschöpfung Luthers, der die Berufung des Menschen auf seine Arbeit hin ausdehnte und diese kurzerhand «Beruf» nannte?

Auch wenn der grosse Reformator damit eine naheliegende Verbindung zwischen Berufung und Beruf sieht, ist es wichtig zu erkennen, dass auch signifikante Unterschiede bestehen. Die christliche Sehnsucht nach einer ganzheitlichen Berufung, die ein glücklich-zufriedenes Berufsleben mit einschliesst, kann unsere Einstellung zur Arbeit auch fromm überfrachten. Trotz allem hängen Arbeit und Sinnfrage heute für viele eng zusammen.

#### Und Arbeit stiftet doch Sinn

Natürlich arbeitet man, um Geld zu verdienen. Aber wenn das alles wäre, dann gäbe es in unseren Breiten nicht so viele Enttäuschte, Frustrierte und Ausgebrannte. Denn jeder Mensch möchte dem, was er immer wieder tut, einen Sinn geben oder einen Sinn darin finden. Auch der Arbeit. So titelt ein aktueller Artikel in ZEIT online zu recht: «Arbeit ohne Sinn macht krank». Der darin zitierte Fehlzeiten-Report 2018 zeigt Zusammenhänge zwischen häufigen Krankheitsursachen und der Situation am Arbeitsplatz auf.

Mehr noch: Er zeigt, dass 93 Prozent aller Beschäftigten das Gefühl brauchen, etwas Sinnvolles zu tun und 92,7 Prozent etwas Interessantes arbeiten möchten. Ein hohes Einkommen erwarten dagegen nur 60,6 Prozent. «Je höher die Sinnhaftigkeit ist, desto niedriger sind die Fehlzeiten», erklärt der Bielefelder Gesundheitswissenschaftler Bernhard Badura die Ergebnisse der Studie. Sinnhaftigkeit meint hierbei übrigens nicht (nur) Weltverbesserung, sondern durchaus auch das Gefühl, am richtigen Platz zu sein und Wertschätzung für die eigene Arbeit zu erhalten.

#### Wahres Leben – auch jenseits vom Urlaub

Wer von Arbeit redet, der kann den Urlaub nicht weglassen. Gerade ist sie für viele Menschen wieder vorbei, die sogenannte «schönste Zeit des Jahres». Und genau hier setzt die Frage nach Sinn und Berufung an. Denn wer 200 Tage im Jahr mehr oder weniger perspektivlos vor sich hinarbeitet, um dann in 22 Urlaubstagen das pralle Leben zu erfahren, der muss fast zwangsläufig enttäuscht werden. Da kann es sehr hilfreich sein, wenn man als Christ auch die Arbeit als Berufung sieht. Wobei die Betonung hier auf «auch» liegt, denn sonst gerät man schnell aus einer Schiefelage in die nächste.

#### Vorsicht vor der sogenannten christlichen Arbeitsethik

Besonders durch den Calvinismus hat sich ein Verständnis von «Arbeit statt Spass» und eine erhebliche Leistungserwartung an christliche Arbeiter und Angestellte entwickelt. Nun ist Fleiss an sich nicht verkehrt, doch wer (im calvinistischen Sinne) versucht, durch seinen Arbeitseinsatz zu klären, ob er auserwähltes Kind Gottes ist oder nicht, und wer Einsatz und Erfolg mit Gottes Segen gleichsetzt, der entwickelt leicht ein sehr verkrampftes Verhältnis zu Beruf und Berufung.

Aber was ist mit der «Protestantismusthese» des deutschen Soziologen Max Weber? Gerade Deutschland und die Schweiz sollen danach erheblich davon profitiert haben, dass wirtschaftlicher Erfolg in den Fokus rückte, Zeitvergeudung zur Sünde und Arbeit zum gottgegebenen Selbstzweck des Lebens erklärt wurden. Diese protestantische Ethik hat zwar tatsächlich positive Auswirkungen gehabt, ist aber dadurch nicht automatisch allgemein gültig. Tatsächlich ist sie ein Kind ihrer Zeit und hat neben guten auch ihre schlechten Seiten.

### **Umfragen zeigen: Dienst nach Vorschrift ist gut!**

Hier bietet eine Gallup-Umfrage interessante Erkenntnisse an, nach der 71 Prozent der deutschen Arbeitnehmer nur «Dienst nach Vorschrift» machten. ZEIT online interviewte dazu den Arbeitssoziologen Falk Eckert. Dieser sieht in der Pflichterfüllung auf der einen Seite und den klaren Grenzen zwischen Privatem und Arbeit auf der anderen Seite kein Problem: «In diesem Sinn ist Dienst nach Vorschrift sogar gesund». Sein Ansatz entzaubert auch den vergleichsweise jungen Denkansatz, dass Arbeit immer sinnstiftend und emotional befriedigend sein muss. Während ein Arbeiter früher eher «Routinetätigkeit in Hitze und Dreck» ausübte, werden «unsere Biografien... heute immer mehr um die Arbeit herum organisiert, wir definieren uns viel mehr durch sie». Eckert holt mit vielen seiner Gedanken die Emotionen aus der Arbeitswelt heraus. Er hinterfragt ihre Überfrachtung mit Sinnfragen. Er zeigt scheinbare Arbeitsethik auch als ein Instrument zur Ausbeutung. Gleichzeitig bricht er eine Lanze für eine Grundzufriedenheit beim Arbeiten, denn «auf lange Sicht kann das krank machen, wenn jeder Arbeitstag aus Erleiden, Ertragen und Erdulden besteht».

### **Beruf und Berufung**

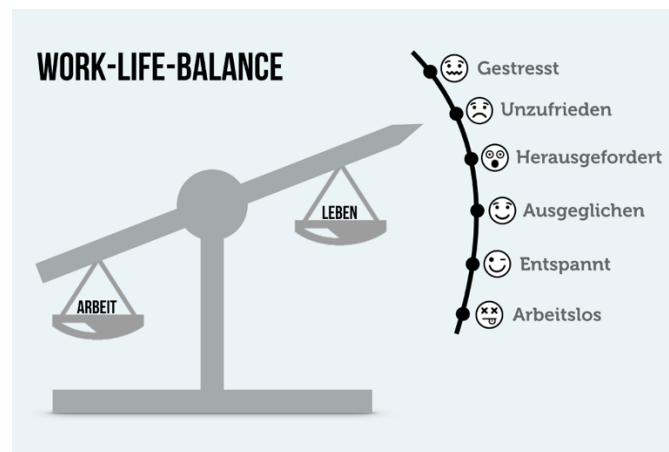
Beruf und Berufung scheinen vielfach im Alltag zusammenzuhängen. Aber manchmal stehen sie sich geradezu diametral entgegen. Arbeit kann ein wichtiger Faktor sein, etwas Sinnvolles zu tun. Aber wer die Sinnfrage aufs Arbeitsleben verschiebt, wird einseitig: Feiern, Beten, Pausen und Freunde gehören genauso dazu. Auflösen lässt sich diese Spannung kaum, sie gewinnt allerdings eine positive Dynamik, wenn wir ähnlich wie Salomo im 2. Kapitel des Predigerbuchs feststellen, dass es nie einzelne Elemente sind, die uns Erfüllung bringen, sondern stets ihre Gesamtheit. Und dass es segensreich ist, wenn wir sie im Alltag immer wieder auf Gott beziehen.

## Work-Life-Balance: 5 Antithesen + 9 Tipps fürs Gleichgewicht

*Perfektes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben – die Suche nach Work-Life-Balance beschäftigt viele. Dabei ist der Begriff eine Mogelpackung. Er suggeriert zwei Extrempole, die es nicht gibt: Wer arbeitet, lebt – da gibt es keinen Gegensatz. Vielmehr können Leben und Arbeit wunderbar symbiotisch miteinander verbunden sein, einander stärken und befruchten. Ein entspannter Bürokafee kann nach einem aufreibenden Familienwochenende genauso entspannend sein. 5 Antithesen zur klassischen Work-Life-Balance und worauf Sie sich stattdessen konzentrieren sollten...*

Autor: **Jochen Mai**

Zuletzt aktualisiert: 27.11.2020



### Definition: Vorstellungen von Work-Life-Balance

Der Anglizismus Work-Life-Balance beschreibt den als ideal geltenden Zustand, in dem das Berufs- und Privatleben im Gleichgewicht sind. Beruflich muss nicht zurückgesteckt oder zu viel gearbeitet werden – gleichzeitig kommt die Familie nicht zu kurz und es gibt genügend Zeit für Hobbys und private Ziele.

Allerdings wird die Work-Life-Balance inhaltlich teilweise unterschiedlich ausgelegt:

- **Gegensätzliche Lebensbereiche**  
Wortwörtlich geht es um die Balance zwischen Arbeit und Leben. Diese Interpretation legt einen Dualismus zwischen beiden Bereichen nahe. Ein Gegensatz, den es zu verbinden gilt.
- **Verbindung der Lebensbereiche**  
Auf der anderen Seite meint Work-Life-Balance oft die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Hier sind die Bereiche nicht getrennt, sondern gehören eng zusammen.
- **Überwiegen des priorisierten Lebensbereichs**  
Wenngleich diese Deutung sich mit dem Wort „Balance“ beißt – teilweise wird Work-Life-Balance auch als ein Zustand interpretiert, bei dem der priorisierte Lebensbereich überwiegt.

Keine dieser singulären Deutungen wird der Realität wirklich gerecht. Es ist eine Mischung aus alledem. Letztlich steckt hinter Work-Life-Balance der Wunsch vieler Arbeitnehmer, das eigene Leben mit seiner gesamten Komplexität in den Griff zu bekommen. Abhängig ist das meist von Zeit und Ressourcen.

### 5 Anti-Thesen zu Work-Life-Balance



Hinter dem allgegenwärtigen Streben nach Work-Life-Balance stehen einige falsche Annahmen. Arbeitnehmer laufen einer Vorstellung hinterher, die sich so nicht umsetzen lässt. Wir haben deshalb 5 Anti-Thesen zu Work-Life-Balance erstellt:

### **1. Work-Life-Balance ist ein Mythos**

Der allzeit perfekte Ausgleich, die virtuose Balance zwischen Beruf und Privatleben gelingt nicht. Kann sie auch nicht: Sie ist ein Mythos – an dem allerdings Trainer und Quacksalber kräftig verdienen. Natürlich lassen sich Prioritäten setzen, Pläne machen, Kalender und Listen führen.

Solch ein Selbstmanagement mag akutes Chaos auf dem Schreibtisch lindern, aber ist das Leben deswegen schon in Balance? Wohl Kaum.

Das Leben ist schlicht nicht planbar. Zufälle passieren beruflich wie privat. Wer diese krampfhaft kontrollieren will, erzeugt nur neuen Stress: den, immer perfekt zu sein, immer geplant einen Erfolgsschritt nach dem anderen zu absolvieren. Doch Leben ist vor allem Überleben durch Anpassungsfähigkeit. Alle anderen Versuche müssen schiefgehen.

### **2. Der Begriff selbst ist Bullshit**

Schon der Begriff Work-Life-Balance ist ein Widerspruch in sich: Er erklärt Leben und Arbeit zu Gegensätzen. Unfug! Wer arbeitet, der lebt dabei. Da gibt es nichts auszugleichen.

Vielmehr ist der Beruf für viele sogar absolut notwendig für Glück und Zufriedenheit. Die Ursache dafür ist die Arbeit und nicht – wie oft fälschlicherweise angenommen – die Höhe des Einkommens.

Schon für Literaturnobelpreisträger Thomas Mann war Arbeit schwer und manchmal „ein freudloses und mühseliges Stochern; aber nicht [zu] arbeiten – das ist die Hölle“. In einem Beruf, der uns erfüllt, spielt die Menge der Zeit, die wir dafür investieren, keine Rolle.

Oder um es mit Mark Twain zu sagen: „Je mehr Vergnügen du an deiner Arbeit hast, desto besser wird sie bezahlt.“ Arbeit ist eben nicht nur Broterwerb. Sie sollte mit Freude und Leidenschaft ausgeübt werden.

### **3. Der Mensch ist von Natur aus unausgeglichen**

Sigmund Freud meinte, dass Unausgeglichenheit ein wesentlicher Teil unserer Existenz sei. Sie ist unser Motor für Engagement und Kreativität. So stammt denn auch das Wort „Karriere“ aus dem Französischen und bedeutete einmal „Rennbahn“. Karriere machen die Schnellsten und Besten, nicht die Ausgeglichenen.

Zahlreiche Unternehmer, Manager oder Leistungsträger sind gerade deshalb so erfolgreich, weil sie von dieser inneren Unruhe getrieben werden. Sie wollen sich ständig verbessern, müssen sich und anderen beweisen, dass sie „nicht wertlos sind“, wie Freud schrieb. Das Ergebnis ist große Produktivität und daraus resultierender Erfolg.

### **4. Es geht nicht um Balance, sondern um Rhythmus**

Der Mensch ist keine Maschine, die sich an- und ausschalten lässt. Es gibt Phasen, die verlangen von uns volle Konzentration und vollen Einsatz. Vielleicht sogar über 10, 12 und 14 Stunden am Tag hinaus. Schlaf wird zur Mangelware, Freundschaftspflege zum Luxus. Aber diese Phasen gehen vorbei, und ihnen folgen in der Regel Zeiten des Ausgleichs und der Muße. Mal länger, mal kürzer.

Schon diese Abwechslung sorgt in gewisser Weise für Balance, wie Wach- und Schlafphasen auch. Der Mensch ist ein rhythmisches Wesen: Fachleute sprechen dabei auch vom Bio- oder Chronorhythmus und den Zirkadianen Rhythmen.

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit entstehen, wenn Sie Ihren eigenen Rhythmus finden. Über den Tag verteilt genauso, wie innerhalb von Wochen, Monaten und Jahren. Managen Sie dabei nicht die Zeit, sondern Ihre eigene Energie. Machen Sie Pausen, wenn der Körper sie braucht und arbeiten Sie nicht gegen Ihren individuellen Rhythmus. DAS bringt Sie aus der Work-Life-Balance!

## 5. Ausgleich braucht Visionen

Oft beschäftigen wir uns mit dem Balance-Akt, weil wir das Gefühl haben, mit ein wenig besser organisierter Zeit besser leben und arbeiten zu können. Fehler! Ein optimiertes Selbstmanagement, das nur dazu dient, mehr Dinge in den Tagesablauf hinein zu pressen, muss scheitern. Wir verdichten so nur den Druck.

Ohne eine klare Vorstellung davon, was sich wie ändern soll und warum, bleiben Zeitmanagement-Methoden letzten Endes bloße Techniken. Getreu dem Bonmot: „A fool with a tool is still a fool.“ Erst der übergeordnete Kontext gibt dem Ausgleich einen tieferen Sinn. Dahinter stecken Fragen, wie:

- **Warum will ich mich überhaupt verändern?**
- **Welche Freiräume schaffe ich mir durch mehr Ausgleich?**
- **Und was will ich damit (besser) machen?**

Ein verbreiteter Fehler der Work-Life-Balance ist es, Lebensbereiche auszuklammern. Die Arbeit im Büro wird optimiert und ausgeglichen, alle anderen sozialen Kontexte bleiben unberührt. Dabei fehlt Zeit, die man etwa dem Hobby widmet, wiederum der Familie. Echter Ausgleich muss daher alle Lebensbereiche adressieren.

### **Balance ist kein echtes Gleichgewicht**

Nur wenn wir Arbeit als normalen Teil unseres Lebens begreifen und zusammen mit anderen Bereichen im Blick haben, können wir eine echte, individuell passende Balance erreichen und bewahren.

Work-Life-Balance bedeutet eben nicht, dass alle Bereiche gleich stark ausgeprägt sind oder gleich viel Aufmerksamkeit erhalten. Die erwünschte Balance ist kein vollkommenes Gleichgewicht. Es bedeutet vielmehr, dass die Verteilung der Zeit und Energie ganz bewusst nach unseren Wünschen gestaltet wird. Heißt konkret:

- Manche Menschen sind im Gleichgewicht, wenn sie 12 Stunden am Tag arbeiten.
- Andere wollen nur in Teilzeit arbeiten, um sich der Familie zu widmen.
- Wieder andere räumen sich viel Zeit für ein Hobby ein, dem Sie ganz alleine nachgehen.

So kann Work-Life-Balance erreicht werden, wenn 80 Prozent der Zeit in die Arbeit fließen und nur ein kleiner Teil für das Privatleben bleibt. Andersherum funktioniert es genauso. Welche Verteilung gewünscht ist, muss jeder selbst entscheiden. Und natürlich kann sich dies mit der Zeit verändern. Prioritäten verschieben sich und somit auch das angestrebte Verhältnis der Work-Life-Balance.

### **Tipps: So erreichen Sie ein Lebensgleichgewicht**

Die Wahrheit ist also: Es geht nicht in erster Linie um die oft angepriesene Work-Life-Balance. Vielmehr gibt es so etwas wie Lebensbalance. Jeder Abschnitt verlangt von uns neue individuelle Prioritäten in denen wir uns immer wieder neu entscheiden müssen.

Auch sollten Sie sich nicht nur auf Arbeit und Privatleben konzentrieren. Zu einem erfüllenden Gleichgewicht gehören vier wichtige Säulen:

- Beruf und Finanzen
- Familie und Freunde
- Gesundheit und Fitness
- Sinn und Kultur

Diese müssen Sie ausbalancieren und flexibel an Ihre Erwartungen, Ziele und Wünsche anpassen. Mal geht der Beruf vor, mal das Private. Um das große Ganze im Blick zu behalten und eine Balance im Leben zu erreichen, können diese drei Fragen helfen:

- **Was will ich wirklich?**

Nehmen Sie sich Zeit für eine ehrliche Selbstreflexion: Was sind Ihre Erwartungen

und Ziele? Was wollen Sie erreichen? Wo liegen Ihre Prioritäten? Eine ehrliche Antwort hilft Ihnen dabei, die Bereiche in die für Sie passende Balance zu bringen.

- **Wo werde ich keine Kompromisse eingehen?**

Eine schwierige Frage, die Sie zwingt, sich festzulegen: Welcher Bereich ist Ihnen aktuell besonders wichtig? Hier sollte in der aktuellen Balance der Fokus liegen. Um langfristig zufrieden zu sein, müssen Sie sich diese Frage aber regelmäßig stellen. So werden mögliche Veränderungen erkannt.

- **Was macht mich unglücklich?**

Zu oft finden wir uns mit Situationen ab, die aus dem Gleichgewicht bringen und unglücklich machen. Identifizieren Sie diese Bereiche und arbeiten Sie besonders daran, diese zu verändern. Vielleicht braucht es mehr Zeit für Freizeit, Sie müssen sich mehr um Ihre Freunde kümmern oder Sie wollen im Job mehr erreichen.

### **Wenn die Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gerät**

Manchmal kann es trotzdem notwendig sein, kurzfristig die Work-Life-Balance ins richtige Verhältnis zu rücken. Die beiden Bereiche sind zwar keine Gegensätze – trotzdem darf das Leben nicht nur aus Arbeit bestehen. Sonst drohen nicht nur Folgen für die Zufriedenheit, sondern auch die Gesundheit. Mit den folgenden Tipps können Sie dies verhindern:

- **Überstunden vermeiden**

Eine gelegentliche Überstunde bringt die Work-Life-Balance nicht durcheinander. Sind diese aber ein Dauerzustand, wird es Zeit zu handeln. Nur wenn Sie Ihre Arbeitszeiten einhalten, bleibt genügend Freiraum für ein ausgeglichenes Privatleben.

- **Feierabend einhalten**

Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps. Sie sollen natürlich nicht dem Alkohol verfallen, doch sollten Sie den Feierabend möglichst respektieren. Es braucht den oben bereits beschriebenen Rhythmus von Arbeit und Freizeit – keine Arbeitstage von 24 Stunden.

- **Sozialleben pflegen**

Unter schlechter Work-Life-Balance leiden zuerst die sozialen Kontakte zu Freunden, aber auch der Familie. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit, um diese zu pflegen. Aber auch ein gutes Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten ist wichtig. Es trägt entscheidend dazu bei, den Arbeitsplatz als wertvollen Bestandteil des eigenen Lebens zu sehen.

- **Zeitfresser ausschalten**

Der Eindruck, dass alles im Ungleichgewicht ist, entsteht vor allem, wenn wir uns den falschen Dingen widmen – egal ob beruflich oder privat. Wir verschwenden unsere Zeit mit Telefonaten, Mails, Surfen und unwichtigen Nebensächlichkeiten. Begrenzen Sie diese Zeitfresser ganz gezielt. Das hilft ungemein, um ein zufriedenstellendes Gleichgewicht wiederherzustellen.

- **Ausgleich suchen**

Ein Gleichgewicht entsteht nur, wenn es den entsprechenden Ausgleich gibt. Das kann regelmäßiger Sport sein, aber auch der gemütliche Abend auf der Couch mit dem Partner oder ein Wochenende, an dem Sie nur mit den Kindern spielen. Kurz: Tun Sie das, was Ihnen wirklich gut tut.

- **Hinterfragen Sie Ihren Beruf**

Wenn es hart auf hart kommt, stellen Sie sich eine ernste Frage: Wie hoch ist Ihre Jobzufriedenheit? Oder anders ausgedrückt: Sind Sie in dem Beruf, den Sie machen wollen? Work-Life-Balance und ein Gefühl der Zufriedenheit sind das Ergebnis, wenn Sie Ihren Job lieben.

# Motivation im Job: 6 Tipps gegen Selbstzweifel

Von

**unternehmer.de**

- 25. Juli 2019

**Selbstzweifel und fehlende Motivation** sind zwei Hauptgründe für Kreativblockaden. Man scheint Tag für Tag denselben Trott im Job und im Alltag zu durchleben, ist oft unkreativ und vielleicht sogar demotiviert. Die folgende Infografik erläutert 6 Tipps, die dir helfen deine Motivation wiederzufinden:

1. Sag „Ja!“ zur inneren Motivation

**Du musst an dich glauben!** Nur wenn du an dich, dein Handeln, deine Arbeit und deine Ziele glaubst, können sie gelingen. Sag bewusst „Ja“ zu deinen Wünschen, deinen Zielen und zu dir selbst.

Nur wer etwas wirklich will, hält auch lange Durststrecken und Rückschläge durch.

2. Ändere deine Grundeinstellung

Das soll nicht heißen, dass du dich grundlegend verändern sollst, jedoch solltest du dich bewusst mit neuen und interessanten Dingen auseinandersetzen, die deine Kreativität anspornen. Nur wenn du deine negative, unmotivierte und selbstkritische Grundeinstellung änderst, kannst du offen für Neues im Leben oder im Job sein. Wie sagt man so schön:

***„Life begins at the end of your comfort zone.“***

3. Vergiss deine Ängste & Sorgen

Seien wir mal ehrlich: Täglich macht man sich scheinbar endlos viele Gedanken und Sorgen über belanglose Themen. **90 Prozent davon bleiben aber dort – nur in unseren Köpfen.** Sie sind nicht oder ganz anders als befürchtet, passiert. **Warum also überhaupt den Kopf darüber zerbrechen?** Solche Gedankengänge werden sich nicht komplett vermeiden lassen, aber man sollte sich davon im Job-Alltag nicht beeinflussen lassen. Zudem kann man lernen negative Gedanken zu verhindern.

Learning by doing: Einfach mal machen

Du hast Angst eine Deadline nicht einhalten zu können oder eine Aufgabe übertragen bekommen, die für dich völlig neu ist? Bevor du dir nun das Schlimmste ausmalst und in Panik verfallst – mache es einfach! Arbeite wie bisher weiter. Und am Ende blickst du zurück und wirst dir denken *„Puh! Das war anstrengend!“* – aber du hast es geschafft und bist nicht gescheitert.

4. Nutze Kritik als Motivation

Um dein Selbstvertrauen zu stärken, musst du dir deinen Schwächen bewusst werden. Dies mag paradox klingen, hilft jedoch wirklich. Lerne mit Kritik umzugehen und sei offen für Beurteilungen. Dennoch solltest du nicht zu streng mit dir ins Gericht gehen. Auch der Chef hat nicht immer Recht. Nimm die Kritik an und lerne daraus. Mache es das nächste Mal besser und vergiss nicht – Fehler sind kein Weltuntergang, denn:

***„Ein Mensch, der keine Fehler gemacht hat, hat nie etwas Neues ausprobiert.“ – Albert Einstein***

5. Sieh immer etwas Positives

Es ist einfach in Langeweile oder Demotivation zu verfallen, wenn du bei deiner Arbeit nicht vorankommst. Deshalb solltest du neuen Aufgaben und Tätigkeiten stets positiv gegenüber stehen. Womöglich dauert es einige Zeit bis man sich eingearbeitet hat oder eine neues Tool versteht, es arbeitet sich später aber umso schneller und effektiver.

**Schau auch über den Tellerrand.** Woran arbeiten andere Abteilungen der Firma? Welche Aufgaben bewältigen andere Teams? Deine Kollegen wissen sicher Dinge, die du so noch

nicht kennst und – wer weiß – vielleicht inspiriert dich dieses Wissen, um etwas an deinem eigenen Workflow zu ändern.

6. Gehe neue Wege und bleibe flexibel

Hol dir Inspiration, Motivation und neue Ideen beispielsweise aus anderen kreativen oder sportlichen Aktivitäten außerhalb deines Jobs.