



Auf die richtige Lebensbalance kommt es an

## Mit klaren Zielen ins Jahr

Haben Sie Ende letzten Jahres (wieder einmal) den Entschluß gefaßt, daß im neuen Jahr alles anders sein wird? Hand aufs Herz: Was ist aus Ihren Vorsätzen nach den ersten vier Monaten des Jahres geworden? Wie viele Vorsätze hatten länger als der Weihnachtsbaum Bestand? Worauf Sie achten müssen, damit Sie ein „erfülltes“ und kein „ge-fülltes“ Leben führen, erfahren Sie im folgenden Beitrag.

Am Heiligen Abend oder am Silvesterabend, wenn die Firma geschlossen ist, fragt sich manch Selbständiger: Wozu das alles? Und während er in trauriger Runde mit seinen Liebsten zusammensitzt, denkt mancher: Sollte ich künftig nicht kürzer treten? Sollte ich mir nicht mehr Zeit für das Spielen mit den Kindern nehmen? Geht mir wegen der endlosen Hetzerei nicht viel Lebensqualität verloren? Schnell sind dann zahlreiche gute und durchaus auch ernst gemeint Vorsätze für das neue Jahr gefaßt. Insbesondere, wenn zwei, drei Gläser Sekt die Entschlußkraft stärken. Dann fassen wir sehr weit reichende Vorsätze. Doch leider sind sie meist schon rasch wieder vergessen und der graue Alltag mit seiner Hektik ist wieder da.

### Immer unter Strom

Das ist kein Zufall. In unserer von Veränderungen geprägten Zeit werden wir mit vielen neuen Anforderungen konfrontiert. Kunden, Lieferanten und Mitarbeiter zerran an uns und wollen alles sofort erledigt haben. Deshalb steht mancher von uns ständig unter Strom. Das Wort „Streß“ ist inzwischen ein fester Bestandteil unserer Alltagssprache. Immer weniger Zeit bleibt dem Einzelnen, sich zurückzulehnen und sich zu fragen: Was will ich wirklich? Was ist mir wirklich wichtig? Hektik macht sich in all unseren Lebensbereichen breit. Nicht zufällig ha-

ben 80 Prozent der Bundesbürger das Gefühl, daß sich die Welt „zu schnell dreht“. Sie spüren: Selbst wenn ich mich noch so anstrengte, gelingt es mir nicht mehr, allen Anforderungen gerecht zu werden. Ständig stehen sie unter Strom und sind auf dem Sprung, aus Angst, den neuesten Trend zu verpassen oder gar zu spät zu kommen. „Und wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.“ Dieses Lebensgefühl haben wir, spätestens seit die Aussage von Michael Gorbatschow zum geflügelten Wort wurde, verinnerlicht. Getrieben von diesem Lebensempfinden gibt sich mancher dem Irrglauben hin: Ich muß nur noch einen Zahn zu-

### Der Trick mit dem Zollstock

Fällt es Ihnen schwer, Vorsätze umzusetzen? Dann praktizieren Sie folgende Übung: Nehmen Sie einen Zollstock und brechen sie ihn bei der Zahl 82 ab. Stellen Sie sich vor, jede Zahl auf dem Zollstock entspricht einem Ihrer Lebensjahre. Legen Sie Ihren Daumen auf die Zahl, die Ihrem jetzigen Alter entspricht. Betrachten Sie dann das Stück links Ihres Daumens. Es zeigt Ihre Vergangenheit an, die nicht mehr zu ändern ist. Betrachten Sie nun das Stück rechts Ihres Daumens. Diese Lebenszeit liegt (statistisch gesehen) noch vor Ihnen. Unendlich ist diese Zeitspanne nicht, auch wenn sie Ihnen im Alltag so erscheint. Es lohnt sich deshalb, jetzt damit zu beginnen, Ihr Leben entsprechend Ihren Wünschen zu gestalten. „Denn heute ist der erste Tag des Rests Ihres Lebens.“ Es liegt in Ihrer Hand.

legen und meinen Lebensrhythmus noch etwas beschleunigen, dann kann ich allen Anforderungen gerecht werden. Statt um sieben gehe ich eben schon um halb sieben ins Geschäft. Dann komme ich vielleicht nach Hause, wenn die Kinder noch wach sind. Eine Zeit lang können wir uns an diesem Leben im High Speed sogar beerauschen. Schließlich ernten wir, wenn wir unseren Freunden und Bekannten von unserer 60-, 70- oder gar 80-Stundenwoche erzählen, nicht nur Mitgefühl, sondern auch bewundernde Blicke.

### Die Zeitbombe tickt

Doch Vorsicht: Hier tickt eine Zeitbombe. Die langfristige Folge ist meist der physische oder psychische Kollaps – sei's in Form eines Burn-Out-Syndroms oder eines Herzinfarkts. Spätestens dann stellt sich uns die Sinnfrage. Und erschreckt registrieren wir: Was war ich früher doch für ein kreativer und vielseitig interessierter Mensch; heute funktioniere ich nur noch. Klar, ich bin jetzt mein eigener Herr. Aber ist das wirklich alles? Meine Kinder werden groß, ohne daß ich wirklich daran teilhabe. Mein Lebenspartner wird mir immer fremder. Glücklicherweise kann sich der schätzen, der noch rechtzeitig instinktiv spürt: Mein Leben ist nicht im Lot. Ich habe die rechte Balance im Leben verloren. Eine solche Schiefelage ist kein Einzelschicksal. Das zeigt sich zum Beispiel darin, daß sich die Wirtschaftsmagazine regelmäßig mit dem Thema Burn-Out befassen. Immer mehr Menschen suchen nach Wegen, wie sie mit 50 aufhören können. Dabei stellt sich die Frage: Welches Verhältnis hat jemand zu seiner Arbeit, der mit 50 Jahren aussteigen möchte – oder muß? Entweder ein desillusioniertes: Dann lautet seine Lebensmaxime „Schaffe, schaffe, Häusle baue“, damit er mit 50 die „Tretmühle“ Arbeit verlassen und endlich „leben“ kann. Oder er ist ein Workaholic: Dann lautet die Lebensmaxime „Arbeit, Arbeit über alles“, bis das Burn-Out-Syndrom oder der Herzinfarkt ihn zum Aufhören zwingen. Dann jedoch oft verknüpft mit der ernüchternden Erkenntnis: Frau/Mann weg, Kinder weg, Freunde weg.



Die Voraussetzung für ein „er-fülltes“ statt einem „ge-füllten“ Leben ist die richtige Balance der vier Lebensbereiche Arbeit, Körper, Sinn und Kontakt

### Privat ein „Versager“?

Gesund und ausgewogen ist die Beziehung zur Arbeit in beiden Fällen nicht. Trotzdem ist sie bei vielen Händlern normal. Immer wieder registriert man: Ihre Unternehmen haben sie im Griff. Sie sind zwar erfolgreiche „Leader“, doch zum Managen ihres eigenen Lebensglücks – zum „Life-Leadership“ – sind sie nicht fähig. Ihnen fehlt die rechte Balance im Leben. Sie räumen dem Lebensbereich „Leistung und Arbeit“ die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein. Die drei anderen Bereiche hingegen – „Sinn/Kultur“, „Körper/Gesundheit“ und „Kontakt/Soziales“ – verkümmern. Sie übersehen, daß diese vier Lebensbereiche in einer wechselseitigen Abhängigkeit stehen. Unter der einseitigen Überbetonung des Berufs leiden auf Dauer automatisch unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit; Entsprechendes gilt für unsere privaten Kontakte und Beziehungen. Kein Zufall ist es deshalb, daß viele Handwerker-Ehen scheitern. Nicht, weil sich die Betroffenen keine intakte Beziehung wünschen, sondern weil es ihnen nicht gelingt, ihre beruflichen und privaten Anforderungen und Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Hier mag vielleicht mancher einwerfen: Soll ich meinen Laden etwa dicht machen? Nein! In bestimmten Lebensphasen, wie zum Beispiel in der Anfangspha-

se oder „Wenn's brennt“ ist eine Verlagerung des Gleichgewichts in Richtung „Arbeit/Leistung“ unerlässlich. Probleme entstehen aber, wenn diese Verschiebung von Dauer ist. Das ist bei vielen Händlern der Fall.

### Zeitmanagement ist nicht genug

„Halt“ wird hier mancher rufen: „Seit Jahren praktiziere ich doch ein Zeit- und Selbstmanagement. Auf meinem Schreibtisch liegt ein in Kalbsleder gebundenes Zeitplanbuch, mit dem ich meine Arbeits- und Freizeitaktivitäten plane. Auch meine Prioritäten definiere ich regelmäßig, zudem meine kurz-, mittel- und langfristigen Ziele. So schaffe ich die nötigen Zeitfenster, damit auch für Privates genügend Spielraum bleibt.“ Doch mal ehrlich: Wie oft halten Sie diese Zeitpläne ein? Vermutlich selten. Und welche Termine werden gestrichen, wenn zum Beispiel unverhofft noch ein Kunde ein Angebot wünscht? Die Buchhaltung oder die Lohnabrechnung? Nein, meist fällt die Zeit, die eigentlich zum Spielen mit den Kindern oder für den Thea-

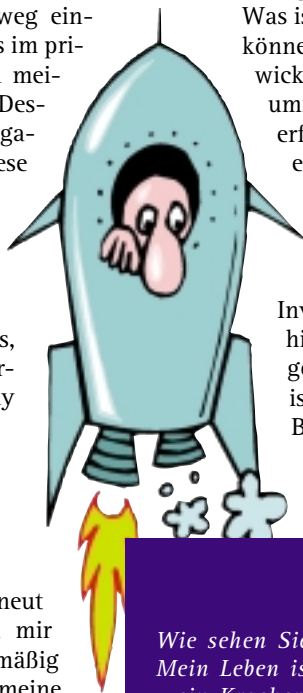


Prof. Dr. Lothar J. Seiwert ist laut Focus „Deutschlands tonangebender Zeitmanagement-Experte“. Seine Coaching- und Consultingfirma Seiwert-Institut GmbH in Heidelberg hat sich auf die Themen Time-Management und Life-Leadership spezialisiert (www.seiwert.de)

terbesuch mit dem Lebenspartner vorgehen war, unter den Tisch. Meist wird der Jogging-Termin gestrichen, obwohl man sich fest vorgenommen hat, künftig regelmäßig zu laufen. Der Grund: Für ihre Arbeit und ihre Karriere setzen sich die meisten Berufstätigen lang-, mittel- und kurzfristige Ziele. Hier haben sie auch eine klare Vision, wo ihr Lebensweg einmal enden soll. Anders ist dies im privaten Bereich. Hier fehlt den meisten die nötige Zielklarheit. Deshalb notieren sie in ihrem Organizer zwar Termine. Weil diese aber nicht in einer Lebenszielplanung und in einer Lebensvision verankert sind, werden sie auch schnell wieder gestrichen. So läßt sich zwar ein erfolgreiches, aber kein zufriedenes Leben erreichen. Zum „Leader of my life“ werde ich so nicht.

### Ein „er-fülltes“ Leben führen

Halt, wird hier vielleicht erneut manch Leser einwerfen: Bei mir nicht! Ich nehme mir regelmäßig Zeit für meine Familie und meine Freunde. Außerdem treibe ich zwei Mal pro Woche Sport. Das Problem ist nur: Viele Händler übertragen das Leistungsprinzip, dem sie in ihrem Geschäft huldigen, auf ihr Privatleben. Deshalb joggen sie zum Beispiel mit hochrotem Kopf und heraushängender Zunge durch die Stadtparks. Dabei wäre es zum Fördern ihrer Gesundheit wichtig, „lang und langsam“ zu lau-



fen. Auch im Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden suchen sie stets den besonderen Kick. Sie merken nicht, daß sie deshalb bei ihrer Familie nie „ankommen“. Eigentlich weilen sie stets noch beim letzten Auftrag oder schon bei der nächsten Lieferung. Sie können den Fuß nie vom Gaspedal nehmen und einmal gezielt entschleunigen. Sie entdecken nie die kreative Kraft der Langsamkeit für sich. Deshalb finden sie auch nicht die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen „Arbeit/Leistung“, „Familie/Soziales“, „Körper/Gesundheit“ sowie „Sinn/Kultur“, weshalb sie zwar ein „ge-fülltes“, aber kein „er-fülltes“ Leben führen.

Um dieses Ziel zu erreichen, führt kein Weg daran vorbei, daß wir uns regelmäßig zurücklehnen und uns fragen: Was ist mir wirklich wichtig. Nur dann können wir eine Lebensvision entwickeln, die alle vier Lebensbereiche umfaßt. Doch Vorsicht! Auch dies erfordert Zeit! Dies läßt sich nicht en passant erledigen, wenn gerade die Silvesterraketen gen Himmel steigen. Nutzen Sie die Zeit am Jahresanfang, wenn Weihnachtstrubel und Inventur vorüber sind, um sich ruhig hinzusetzen und sich zu fragen: Was will ich wirklich? Was ist mir wirklich wichtig? Welches Bild von mir will ich haben, wenn ich in 10, 20 oder gar 50 Jahren auf mein Leben zurück-

blicke? Dies ist der erste Schritt. Der Zweite besteht darin, daß Sie sich fragen: Welche „Lebenshüte“ trage ich auf dem Kopf bzw. welche Lebensrollen spiele ich?

### „Lebenshüte“-Zahl reduzieren

Haben Sie hierüber Klarheit, fragen Sie sich: Welche dieser Rollen will ich überhaupt spielen? Dann können Sie sich gezielt von den „Hüten“ verabschieden, die Sie nicht selbst wollten, sondern die Ihnen aufgesetzt wurden. Sei es die Rolle des Schullehrerbeirats oder des Mitglieds in einem Wirtschaftsgremium. Haben Sie hierüber Klarheit gewonnen, können Sie Ihr Leben gezielt planen – zunächst mit Jahreszielen, dann mit Monatszielen, dann mit Wochenzielen. So, wie Sie es bisher mit Ihrer Arbeitszeit taten. Mit einem Unterschied: Jetzt planen Sie nicht mehr Ihre Arbeitszeit, sondern Ihre Lebenszeit, bei der die Arbeit nur noch eine Dimension darstellt. Halten Sie dann an Ihren Lebenszielen ebenso hartnäckig fest, wie Sie es in der Vergangenheit mit Ihren Arbeitszielen taten, dann ist Ihnen Ihr Lebenserfolg gewiß. Außerdem müssen Sie sich dann nicht mit 50 Jahren aus Ihrem Geschäft zurückziehen und der Hektik des Alltags in Richtung Mallorca entfliehen, denn Ihnen machen Ihr Leben und Ihre Arbeit Spaß.

### My life

Wie sehen Sie Ihr Leben? Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Vergleiche an.

Mein Leben ist wie

- ein Kracher – ein lauter Knall und dann nur noch viel Gestank
- ein Feuerwerk – viele Aha's, doch mehr Schein als Sein
- eine Flasche Sekt – voller Prickeln und leider viel zu schnell geleert
- Bleigießen – voller Visionen doch schnell erstarrt
- ein Schornsteinfeger – oft verstaubt, doch es geht hoch hinaus
- eine Feuerzangenbowle – beim ersten Schluck phantastisch, doch im Rückblick überwiegt der Katzenjammer
- ein Glockengeläut – nicht nur stimmig, sondern auch mit tiefem Sinn
- ein guter Vorsatz – auf dem richtigen Weg, doch noch nicht am Ziel
- ein Glücksschwein – aus süßer Masse, doch schnell verzehrt
- „Dinner-for-one“ – stets dasselbe, aber immer wieder amüsant
- eine Aspirin – für jedes Problem gibt es eine Lösung
- ein Fondue – heiß und voller kleiner, appetitlicher Häppchen

Auswertung: Sie finden neben Ihrer Arbeit noch Zeit, solche Scherz-Aufgaben zu lösen. Offensichtlich haben Sie Ihren Alltag gut geplant. Außerdem haben Sie er-  
kannt: Leben ist mehr als Arbeit. Sie sind auf dem richtigen Weg zu einem erfüll-  
ten Leben. Heute beginnt der Rest des Lebens!