

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

Juli 2009



## Beiträge

Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

Die Sonne kann sich erst im See spiegeln, wenn das Wasser zur Ruhe gekommen ist.

(Angelika Glöckner)

Liebe Leserin, lieber Leser, in Hongkong habe ich das erste Mal einen Workshop zu diesem interessanten Thema gehalten. Die 7 Thesen, die ich aufgestellt und in meinem Blog vorgestellt habe, finden Sie nun zusammengefasst in diesem kleinen E-Booklet.

Viel Spaß beim Lesen. Ihre Petra Schuseil.

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

## **1. Wenn Du es eilig hast, setz Dich auf einen Elefantenrücken**

Ich lade Sie ein zu einer kleinen gedanklichen Reise: Stellen Sie sich einmal vor, Sie sitzen auf einem Elefantenrücken. Wer schon einmal einen Elefantenritt genossen hat, weiß um die Entdeckung der Langsamkeit. Schritt für Schritt, gaaanz langsam geht der Dickhäuter seinen Weg ohne sich hetzen oder beirren zu lassen und kommt dennoch zum Ziel.

Das war für mich eine ganz wesentliche Erfahrung in Thailand auf dem Rücken dieses majestätischen Tieres! Es dauerte eine Weile, bis ich mich dem ruhigen Rhythmus des Tieres anpassen konnte. Erst dann konnte ich die Landschaft und die Ruhe genießen.

Diese Analogie lässt sich auch bestens auf den Alltag in Beruf und Familie übertragen.

Gönnen Sie sich eine Pause. Machen Sie täglich eine halbe Stunde langsam. Gewinnen Sie Abstand zu ihrem Alltag. Schaffen Sie sich eine Trödeloase und tagträumen Sie z.B. von Ihrem letzten Urlaub, von der letzten Wanderung. Planen Sie eine stille halbe Stunde ein. Haben Sie einen Termin mit sich selbst, den Sie auch in Ihrem Kalender eintragen. Wie gestalten Sie Ihre ganz persönliche Unterbrechung?

Lernen Sie inne-zu-halten und sich auf das Phänomen der Langsamkeit einzulassen. Atmen Sie durch ... und gehen dann erst den nächsten Schritt. Probieren Sie es aus.

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

## 2. Bewegung und Sport

Treiben Sie jeden Tag eine halbe Stunde Sport oder gehen Sie spazieren. Bewegen Sie sich in der Natur. Und das regelmäßig. Machen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht. Bewegung tut gut und fördert Ihre Gesundheit, es treibt unseren Kreislauf an und idealerweise können wir abschalten oder neue Ideen und Impulse finden. Wenn wir uns bewegen, kommen wir in "Fluss".

Wenn Sie meinen Blog regelmäßig verfolgen, wissen Sie dass ich fast täglich hinausgehe in den nahe gelegenen Park, in Frankfurt ist das der Ostpark für mich, ich drehe meine Runden - mal langsam, mal schneller - und reiche das ganze mit kleinen Tai Chi- oder anderen Übungen aus dem QiGong an. An manchen Tagen bin ich nicht ganz so fit. Dann schüttel ich einfach nur meine Arme und Schultern aus, kreise die Fußgelenke und marschiere eine Weile stramm ...

Genießen Sie täglich die Natur in der Bewegung, spüren Sie den Wind an Ihrer Haut, lauschen Sie ...

Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit mir... ich bin sehr gespannt.

Wenn du schnell  
vorankommen willst,  
geh langsam.  
(Lao-Tse)

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

## 3. Schaffen Sie und gestalten Sie Qualitätszeit

Stephen Covey hat ein Buch geschrieben "Auf dem Weg zum Wesentlichen". Mir gefällt der Aspekt, dass wenn ich eine Lebensvision habe, ich all meine Aufgaben/Projekte/To do's danach ausrichte. Und hierzu hat er eine für mich sehr inspirierende Matrix erstellt. Es gibt die Dringlichkeits- und Wichtigkeits-Achse. Daraus ergeben sich vier Bereiche unter dem Aspekt "Dringend/Wichtig" = Quadrant Notwendigkeit, "Nicht dringend/wichtig" ist der **Quadrant Qualität**. Des Weiteren finden wir "Dringend/Nicht wichtig", und "nicht dringend/nicht wichtig". Das Modell ist auch unter dem Eisenhower-Modell bekannt.

In dieser Zeitmanagementmatrix lernen wir den Unterschied kennen zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit. Der magische Satz ist, dass wichtige Dinge nicht auf uns einwirken, aber alles, was dringend erscheint, umso mehr auf uns einströmt und von uns sofort erledigt wird. Tagtäglich erledigen wir dringende und wichtige Sachen: z.B. halten wir Fristen ein, reagieren auf eine Kundenreklamation oder füllen den Drucker mit neuem Papier. Wenn sich ein Kind verletzt, müssen wir es versorgen.

Von meinen Klienten und Coachees erfahre ich häufig, dass sie sich wenig Zeit nehmen für die Dinge, die ihnen wirklich wichtig sind. Das ist z.B. Zeit für die Familie oder ein Hobby, das brach liegt. Einfach nur mal Faulenzen kommt zu kurz. Hieraus können Unzufriedenheit, Stress, im schlimmsten Fall Krankheit resultieren. Deshalb ist Quadrant zwei mit den B-Aufgaben, die Qualitätszeit, so wichtig.

Wir müssen uns Zeit nehmen, darüber nachzudenken, WAS und WANN wir Aufgaben/ Projekte/ Dinge planen und vorbereiten möchten, welche Gespräche wir mit wem führen wollen ... ob wir auf dem für uns richtigen „Pfad“ sind ... stimmt das Lebenstempo für uns so, wie wir es ausrichten? Welche Werte sind uns wichtig? Wir müssen also aufpassen, wieviel Dringendes wir täglich erledigen wollen (oftmals müssen, ich weiß) oder ob wir uns ganz bewusst Zeit nehmen, z.B. von 10 bis 11 Uhr an den beruflichen Zielen und Plänen zu feilen, ein ganz bestimmtes Projekt weiter voranbringen ... und danach erst die E-mails lesen. In Covey's Sinne gestalten wir nun Qualitätszeit oder Zeit mit Qualität, wie ich es gerne ausdrücke.

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

... nicht die Zeit  
bestimmt mich,  
sondern ich präge sie."

(Anselm Grün)

Ich möchte gerne für die Qualitätszeit das Bild des Lebensgartens hernehmen ... Sie sind der Gärtner oder die Gärtnerin, die/der Ihren Garten gestaltet ... Wollen Sie einen Garten, in dem alles wild und natürlich durcheinander wächst? Das ist schön und hat seine eigenen Qualitäten! Wie zufrieden sind Sie damit?

Es könnte allerdings sein, dass Sie in das natürliche Geschehen intensiver eingreifen mögen, sich kreativ betätigen, selbst gestalten und ihren eigenen Stil umsetzen wollen.

Malen oder zeichnen Sie Ihren Garten ... wie ist er angelegt? Wie groß? Gibt es Wege, ein Häuschen ... Büsche, Bäume, Blumen (stehen für das, was Ihnen wichtig ist) ... Rasen? Steine? Wo muss Unkraut gezupft werden? Wo muss eine Hecke oder ein Busch gestutzt werden? Wo hängen die Äste zu tief? Wo befindet sich der Komposthaufen? (Leeren Sie Ihre Zeit, schaffen Sie sich Zeitpuffer). Wo können Sie sich in Ihrem Garten ausruhen? Wie gestalten Sie diesen Bereich für sich, so dass Sie dort gerne verweilen.

Und jeder Tag bietet eine neue Herausforderung, dem Dringenden zu widerstehen und das Wichtige in den Kalender unterzubringen und dran-zu-bleiben! Dabei wünsche ich Ihnen gutes Gelingen.

Wie sind Ihre Erfahrungen? Gelingt es Ihnen, an den für Sie wichtigen Dingen dranzubleiben?

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

## 4. Werte-Arbeit ist Perlen polieren

Werte sind wie Perlen. Sie sind kostbar und wichtig. Sie sind meist im Verborgenen die Basis für unser Tun. Seien Sie neugierig. Achten Sie auf das, was Sie brauchen und das, was Ihnen wichtig ist. Gehen Sie auf Entdeckungsreise zu dem, was wirklich wesentlich ist. Es ist spannend und inspirierend „Perlen zu polieren“. Perlen sind schön, rund oder oval, glatt, fühlen sich kühl an und schimmern perlmutt-farben. Einige von ihnen (als Werte betrachtet) strahlen ganz besonders, andere haben ihren Glanz verloren. Einige wollen neu aufgezogen werden, andere müssen poliert werden, damit sie wieder leuchten. Gegebenenfalls muss die Perlenreihe neu sortiert werden, alte Perlen weggenommen werden. Welche Werte wollen Sie in Ihrem Leben leben? Welche sind out, welche schlummern im Verborgenen? Welche sollen neu hinzukommen? Mit welchen Werten tun Sie sich schwer? Welche haben Sie geerbt? Welche wollen sie los lassen? Wie wollen Sie mit Ihren Werten umgehen? Was ist Ihnen wichtig (geworden), um authentisch leben zu können? Was ist Ihnen kostbar? Wie sieht Ihr Perlenband aus?

Werte sind  
wie Perlen ..  
kostbar und  
wichtig.

Die Arbeit mit den Perlen wird ihr Herz und Ihre Seele nähren. Sie werden gelassener und ruhig. Ihnen wird vielleicht auffallen, was nicht mehr in Ihr Leben passt oder noch mehr Aufmerksamkeit braucht. Vielleicht sehnen Sie sich auch danach, andere Werte zu leben. Vielleicht braucht es lediglich den Fokus auf eine schon vorhandene Perle, die nicht mehr so richtig glänzt. Wenn diese Perle mehr Aufmerksamkeit erhält, leuchten wahrscheinlich auch Ihre Augen wieder.

Schaffen Sie sich zeitliche Freiräume für die Perlen-Arbeit. Rücken Sie Ihre Werte in den Vordergrund. Warum sich diese Arbeit lohnt und Sinn macht: Wenn Sie an Ihren Perlen arbeiten, fangen Sie an, ein neues Werte-Bewusstsein zu entwickeln. Sie geben Ihrem Leben eine neue Qualität. Sie gestalten, entscheiden und planen entschiedener nämlich mit Kopf, Herz und Bauch. Sie verzetteln sich nicht mehr so oft. Haben kein schlechtes Gewissen mehr. Sie sind authentisch. Sagen freundlich NEIN, dort wo es angebracht ist. Sagen also Ja zu dem, was Ihnen wirklich wesentlich ist.

Hört sich das verlockend an? Bleiben Sie dran. Wenigstens alle vier Wochen. „Wer gegen seine Werte lebt, brennt aus“. Wer nach seinen Werten lebt, findet Erfüllung in seinem Tun.

## Aspekt Nr. 5

### 5. Machen Sie täglich eine Herzübung

Mit einer altindischen Weisheit möchte ich dieses Kapitel beginnen:

„Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz?“

Sie werden sofort ruhig und finden zurück zu Ihrer (Herzens-) Mitte. Wozu ist das gut? Gerade in turbulenten und stressigen Zeiten kann es passieren, dass man den Kontakt zu sich selbst verliert. Mit der „Hand aufs Herz“ habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mich ganz schnell mit mir selbst verbinden kann, mit Herz, Kopf und Bauch ... ich bleibe bei mir selbst, verliere mich nicht in meinem Gegenüber oder in der hektischen Außenwelt. Probieren Sie es aus. Es kostet Sie 5 bis 10 Minuten Ihrer täglichen Zeit.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, suchen Sie sich einen Platz, in dem Sie einige Minuten ungestört sein können. Schalten Sie Geräuschquellen aus und nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Setzen Sie sich hin oder legen Sie sich hin. Und hier eine von vielen Herz-Übungen ...

Lege Deine rechte Hand an Dein Herz. Spüre den Herzschlag an Deiner Hand und achte auf den Atem, wie er durch die Nase ein- und ausströmt.

Nimm dazu die Atembewegungen wahr in Bauchraum und Brust.

Lesen Sie hierzu mehr über die Sinnierkarten zum Themenbereich „Herz“ auf [www.sinnieren.de](http://www.sinnieren.de).

# Die 7 Aspekte für eine erfüllte Work-Life-Balance

## 6. Betreiben Sie ein effizientes Zeit-Management

Effizientes Zeit-Management ist eine Herzensangelegenheit. Keine Zeit haben, gilt nicht mehr.

Egal mit welchem Kalender Sie arbeiten, ob mit Papier oder dem neuesten Palm oder I-Phone: Schreiben Sie täglich Ihre To-do-Liste. Am besten nach der A-L-P-E-N - Methode.

**A:** Alle Aufgaben auflisten. Täglich neu! ALLES.

**L:** Länge der Aufgaben schätzen. Damit setzen Sie sich selbst einen Endtermin. Sie gewinnen Effektivität!

**P:** Pufferzeiten setzen; Verplanen Sie nur 60 Prozent Ihrer Zeit. Lassen Sie 40% für Unerwartetes frei. Bei manchen Tätigkeiten muss mehr Pufferzeit einkalkuliert werden.

**E:** Entscheidungen treffen

**N:** Nachkontrolle: Übertragen Sie das Unerledigte in den nächsten Tagesplan oder streichen sie es.

Organisieren Sie sich täglich eine **Stille-Halbe-Stunde**. Sie haben eine Besprechung (mit sich selbst) am besten in der störungsfreien Zeit. Betreiben Sie ein Management der geplanten Unerreichbarkeit.

Erledigen Sie Dinge nach der **Wie-Plan-Skizze**:

1. Sie definieren einen Minus-Zustand.
2. Sie beschreiben nun den Plus-Zustand, das Ziel.
3. Sie beschreiben Ihr Gefühl, das sie sich damit erfüllen werden.
4. Sie definieren Maßnahmen und Mittel, die Sie dafür benötigen.
5. Sie beschreiben die genaue Tätigkeit: Ich werde ...
6. Sie legen sich fest und terminieren Ihr Vorhaben: Wann? Bis wann?

Sie verzetteln sich nicht länger sondern werden effizienter und motivieren sich selbst. Die Wie-Plan-Skizze habe ich vor 20 Jahren kennengelernt. Sie kommt aus dem Helfrecht-Zeitsystem. Seit dieser Zeit erledige ich Dinge viel öfters, schneller und konkreter.

## Aspekt Nr. 7

### 7. Schaffen Sie für jeden Lebensbereich Rituale

Schaffen Sie sich Rituale. Sie erinnern sich an das Modell von Covey? Er fragt uns, was ist Ihnen wichtig? Und das, was uns wichtig ist, müssen wir in unseren Zeitplan unterbringen. Täglich, wöchentlich, monatlich ...

Im Beruf kann das bedeuten, dass Sie monatliche Gespräche führen mit Ihren Mitarbeitern oder mit Ihrem Vorgesetzten. In regelmäßigen Status-Meetings berichtet jeder über den aktuellen Stand der Projekte, Zahlen, Kommunikation und Ziele. Ein Zeit-Ritual kann z.B. der Wochenrückblick sein, in dem Sie festhalten, was Sie erreicht haben. In einer Monats-Vorausschau definieren Sie neben den Umsatzzahlen, ihre Ziele und Termine, z.B. mit welchen Kunden Sie eine Kooperation suchen.

Welche Rituale spielen in Ihrem privaten Leben, in Ihrer Freizeit eine Rolle? Rituale geben unserem Leben Halt. Sie kehren immer wieder. Sie graben eine Spur in unser Leben. Wir können z.B. ein immer wiederkehrendes Herz-(oder Paar)-Gespräch mit unserem Liebsten oder Partnerin führen, dabei stellen wir Telefon und Handys aus, den Anrufbeantworter an und konzentrieren uns 1,5 Stunden auf dieses Gespräch. In Hong Kong hatte ich z.B. ein Ritual mit einer Freundin, die zwischenzeitlich auch in Frankfurt lebt: Frühstück und Fußmassage. Wir haben uns dafür an denselben Plätzen getroffen und hatten ausgiebig Zeit für einen Schwatz unter Freundinnen. Welche Rituale kennen Sie?

An dieser Stelle möchte ich der Spiritualität Raum geben. Viele Menschen sehnen sich danach, ihre Spiritualität auszuleben. Das sieht für jeden anders aus. Mir fallen hierzu die verschiedensten Möglichkeiten ein. Ich selbst liebe es z.B. sonntags in den Gottesdienst zu gehen und das Vater-Unser in der Gemeinschaft zu beten oder das Abendmahl einzunehmen. Eine meiner Freundinnen trifft sich mit ihrer Ritualgruppe zu den Sonnenwendfesten bzw. wenn eine neue Jahreszeit beginnt. Im Frühling wird das neue Wachstum und der Aufbruch in der Natur begrüßt, im Herbst die Ernte, Reife und Klarheit gewürdigt.

Anselm Grün beschreibt in seinem Buch „50 Rituale für das Leben“ u.a. Rituale für den Tagesablauf: Den Morgen begrüßen mit einigen bewussten Atemzügen oder den Tag beenden mit einem Gebet und „dem Türe abschließen“, genauso aber auch die religiösen Feste über das Jahr verteilt: Ostern, Advent, Weihnachten. Nicht zu vergessen unseren Geburtstag, Namenstag, Hochzeitstag. Die Faschingszeit endet mit dem Aschermittwoch. Es beginnt die Fastenzeit, die - je nach Stimmung - dazu einlädt, bis Ostern die Zeit bewusst zu gestalten.

Welche Rituale sind Ihnen wichtig?

Auch eine Reise von  
tausend Kilometern  
beginnt mit dem  
ersten Schritt.

**Beiträge, die zum Thema passen. Sie  
finden sie im [www.lebenstempo-  
blog.de](http://www.lebenstempo-<br/>blog.de):**

Zen-Geh-Meditation unter dem Stichwort  
„Geh mal langsam“

„Die 5-Elemente-Übung“ – eine QiGong-  
Übung

„Ritual: Das Zwie-Gespräch“

„Freitags über Werte sprechen“

„Abschied nehmen“

„Die Woche im Überblick“ – beschreibt das  
Lebenstempo an den verschiedenen  
Wochentagen.

Zur Fastenzeit: 7 Wochen ohne –  
7 Wochen mit.

Sie haben Anregungen oder Fragen? Schreiben Sie mir bitte eine E-Mail.

**Impressum:**

Petra Schuseil 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching  
Die Kunst, das eigene Tempo zu entdecken

Eysseneckstraße 4  
60323 Frankfurt  
Telefon: 069 / 91 50 65 74

[www.petraschuseil.de](http://www.petraschuseil.de)  
[www.lebenstempo-blog.de](http://www.lebenstempo-blog.de)  
[info@petraschuseil.de](mailto:info@petraschuseil.de)