



Work-Life- Balance

Ihr Weg zu mehr Gelassenheit
in Beruf und Alltag

SOFORT-NUTZEN

Sie erfahren,

- was Sie hindert, einen Gang runterzuschalten
- die ersten Burn-out-Warnsignale zu deuten
- welche persönlichen Schutzprogramme Ihnen guttun
- was Sie tun müssen, wenn Sie zwischendurch wieder «abstürzen».

Sie können

- mit Ihren limitierenden Glaubenssätzen umgehen
- der Multitasking-Falle entkommen
- besser ein- und durchschlafen
- sich mit den richtigen Lebensmitteln «dopen»
- die Gedankenmühle stoppen
- mit einem Tagebuch Ihr Wohlfühlprogramm bestimmen.

AUTORIN



HEIKE EBERLE

Heike Eberle, Jahrgang 1967, ist mit Herzblut Unternehmerin, Trainerin und Autorin.

Seit 12 Jahren ist sie im eigenen Baubetrieb engagiert, der trotz vieler Turbulenzen gut dasteht.

Mittlerweile gilt sie als Baufüchsin und gibt das, was sie mit Leib und Seele im familiengeführten Baubetrieb lebt, an offene und neugierige Unternehmen in Form von Trainings und Beratungen weiter.

Sie ist ein Bewegungsmensch. Sie ist glücklich, wenn sie etwas bewegen und Dinge nach vorne treiben kann. Sie liest, spielt Tennis, bloggt, joggt, surft im Internet und lernt gerne jeden Tag etwas dazu.

Da sie einen sehr turbulenten Alltag erlebt, weiss sie sehr wohl, wie wichtig es ist, die eigene Mitte zu finden und für sich selbst zu sorgen. Aus ihren Erfahrungen ist dieses «Downshift-Programm» entstanden. Bitte beachten Sie dabei: Jedes Programm ist so individuell wie sein Programmierer.

IMPRESSUM

FACHMAGAZIN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Unternehmer Forum Schweiz AG

Zellerstrasse 58 | 8038 Zürich

T 043 399 78 85 | Fax 043 399 78 80

info@unternehmerforum.ch | www.unternehmerforum.ch

WORK-LIFE-BALANCE – IHR WEG ZU MEHR GELASSENHEIT IN BERUF UND ALLTAG

Runterfahren: Abschalten, loslassen und fertig?	5
Warum es uns so schwer fällt, downzushiften	6
Yes, I can	6
Overpowered?	6
Höher, schneller, weiter!	7
Alles zu viel!	7
Zack, zack, jetzt sofort!	7
Windmühlen	8
Alarmierende Zeichen: Burn-out statt Balance-in	9
Fremdbestimmung als Quelle des Übels	9
Nur wer brennt, kann ausbrennen	10
Konkrete Warnsignale	10
Spot-on auf Ihre Arbeitsweise und Einstellung	12
Arbeiten bis zum Umfallen?	12
Die limitierenden Glaubenssätze	12
Ich bin nur etwas wert, wenn ich genügend leiste	12
Es muss alles perfekt sein, denn weniger ist nicht gut genug	13
Ich kann nicht Nein sagen	13
Der Zeitmanagement-Guru Seiwert meldet sich zu Wort	14
Auch Frau Wahle weiss um die Selbstbestimmung	14
Der Frage-Selbsttest	16

Viele Wege führen nach Rom	19
Entwickeln Sie ein Bewusstsein für das, was Ihnen guttut	19
Seien Sie offen für mehrere Möglichkeiten	19
Legen Sie sich ein Wohlfühlbuch an	20
Warnung: Stellen Sie sich auf eine irritierte Umwelt ein	20
Schutz-Programme installieren:	
Wie Sie sich vor Angriffen künftig schützen können	21
Das Schlaf-Programm	21
Das Ernährungs-Programm	23
Das Sport-Programm	25
Das Gedankenhygiene-Programm	26
Das Aufmerksamkeits-Programm	29
Was ist, wenn wir zwischendurch wieder abstürzen?	31
Fazit	32
Literaturhinweise	34

RUNTERFAHREN: ABSCHALTEN, LOSLASSEN UND FERTIG?

Wenn wir abends den PC herunterfahren, wird es still und leise. Der PC schaltet sich ab, wechselt direkt in den Tiefschlafmodus, und das innerhalb von wenigen Sekunden. Wäre es nicht schön, wenn uns das nach einem Powertag auch gelingen würde? Und zwar in der Reihenfolge: Büro verlassen, abschliessen, Feierabend geniessen, schlafen gehen und am nächsten Morgen ausgeruht in den neuen Tag starten.

Auch wenn der PC-Vergleich auf den ersten Blick etwas platt wirken mag, das Bild der PC-Funktionsweise kann uns helfen, eine andere Einstellung und Vorstellung in Bezug auf unseren eingefahrenen Alltag zu gewinnen.

Der PC macht sich das Leben leicht: Er lässt es zu, Dateien auszulagern, Firewalls und Virenprogramme zu installieren, und meckert, wenn der Speicher voll ist. Und das alles, um «am Laufen» zu bleiben.

Würden Sie nicht auch die Welt umarmen, wenn Sie ein Rezept hätten, das Ihren ganzen beruflichen wie privaten Ballast abwirft, um einfacher und entspannter zu leben?

Stattdessen schleppen wir täglich wie Müllleute ungelöste Dinge mit uns herum, stopfen unser Hirn mit tausend Dingen zu, sodass es nicht verwundert, wenn die Gedanken uns bis tief in die Nacht verfolgen.

Natürlich ist es unsinnig, die Gedanken wie einen Wasserhahn komplett abzdrehen, schliesslich sind sie wichtige Alltagshelfer und Ideenförderer. Unsere Gedanken treiben uns an, bringen uns zu Höchstleistungen und können ja durchaus auch positiv sein.

Doch nicht immer haben wir die passenden Schlüssel zur Hand, wie wir nach einem prallgefüllten Tag sorgenfrei in die Abendstunden gleiten. Dazu kommt, dass auch nicht alle Tage gleich verlaufen: Wenn an einem Dienstag das Runterfahren gut funktioniert, heisst das noch lange nicht, dass es an einem Donnerstag genauso gut klappt.

Runterfahren ist weitaus umfassender und komplexer, als nur auf den Knopf zu drücken, es sind mehrere Facetten zu beleuchten: das Aussen wie das Innen. Neben den zunehmenden Alltagsanforderungen, der komplexen und dynamischen Entwicklung sabotieren wir uns ständig im «Runterfahrprozess» mit unserer Einstellung und unseren Verhaltensmustern.

Dieses Fachmagazin soll Ihnen mit praktischen Tipps zur Seite stehen, wie Sie den schwieriger gewordenen Alltag besser und leichter durchstehen. Damit Sie morgen auch noch gesund und leistungsfähig bleiben.

WARUM ES UNS SO SCHWER FÄLLT, DOWNZUSHIFTEN

So, wie der PC von Trojanern, Würmern und Viren befallen wird, so werden wir ständig mit allerlei «Müll» beladen. Im Berufsalltag stehen wir unter Strom, können kaum noch durchatmen und der Druck nimmt immens zu.

Tausend Dinge müssen wir täglich verarbeiten. Kein Wunder, dass unser Unterbewusstsein irgendwann einmal zu streiken beginnt.



PRAXISBEISPIEL

Christine F. ist mit Mitte 30 in die obere Führungsspitze befördert worden. Über die Anerkennung und die Wertschätzung ihrer Chefs freut sie sich sehr. Natürlich weiss sie auch, dass sie jetzt noch mehr tun muss, um den Führungsansprüchen gerecht zu werden. Ihr Führungsalltag wird härter, länger und belastender. Auf der einen Seite ist ihr das bewusst, aber auf der anderen Seite gelingt es ihr immer weniger, abends abzuschalten. Mit zunehmender Dauer wird sie reizbarer und unausgeglichener. Von ihrer heiteren Frohnatur spürt man nichts mehr. Auch ihre Freude an der Arbeit verliert sie zunehmend. Schwerfällig schleppt sie sich morgens in die Arbeit. Und die zu erfüllenden Aufgaben empfindet sie mehr als Pflichterfüllung. Sie glaubt, dass sich diese Anfangsschwierigkeiten wieder legen werden und sie nach ein paar Monaten wieder durchschnaufen kann. Irrt sie sich?

Schauen wir uns an, mit welchen Quertreibern sich Christine F. herumschlägt:

YES, I CAN

Christine F. ist eine Leistungsträgerin ihrer Firma. Sie ist ehrgeizig, strebsam und zielorientiert. Was sie angeht, gelingt ihr. Sie ist jung, voller Tatendrang und hoch engagiert. Ihr Traum scheint mit dem Aufstieg in die Führungsebene voll und ganz in Erfüllung zu gehen. Und für diesen Traum tut sie alles, denn sie hat zu dieser Arbeit bedingungslos Ja gesagt. Dieses «Yes, I can» treibt und pusht sie nach vorne. Über eine gewisse Zeit macht ihr Körper das auch alles mit. Doch unter der Dauerbelastung wird ihr Körper irgendwann streiken, ihre Freunde auf der Strecke bleiben und die Seele nach Hilfe schreien. Auch wenn sie die ersten Müdigkeitserscheinungen wahrnimmt, wird sie nach aussen nie zugeben: «Sorry, I can't.» Wie würde sie bei ihren Chefs dastehen, als Versagerin?

OVERPOWERED?

Wir Menschen können viel aushalten und so heisst es auch: «Was mich nicht umwirft, macht mich nur noch stärker.» Und so tickt auch Christine F. Sie liebt ihre Arbeit, ja sie definiert sich sogar über ihre Arbeit. So lässt sie es auch zu, dass sie immer mehr Arbeit in einen Arbeitstag presst. Die Arbeitsmenge wiederum zwingt sie zu effizienterem und produktiverem Arbeiten. Sie optimiert ihre Prozesse mit Checklisten und schlaun Zeitmanagement-Methoden, um über die Runden zu kommen. Dabei rutscht sie unbewusst in die «Immer-noch-mehr-schaffen-wollen-Falle». Letztendlich stehen Christine F. nur 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Und davon sollten 16 Stunden für Freizeit und Schlaf reserviert sein. Die Freizeitgrenzen reissen immer mehr auf und Christine F.s Arbeitstag wird dauerhaft zu einem 15-Stunden-Marathon.

Dass sie masslos überdreht ist, liegt auf der Hand. Sie wirkt fahrig und nervös, von ihrer ursprünglichen Gelassenheit und Souveränität ist kaum noch etwas zu spüren. Wann wird sie sich eingestehen, dass sie überlastet ist? Wird es einen Schlag geben müssen, bis ihre Vernunft wieder siegt?

HÖHER, SCHNELLER, WEITER!

Unsere Leistungsgesellschaft setzt tolle Talente in Szene, dafür baut sie aber einen ungemeinen Leistungs- und Erwartungsdruck auf. Schon früh werden wir im Vergleich mit anderen zu Leistungen angetrieben und nicht selten zählen wir nur etwas, wenn wir viel leisten.

So ergeht es Christine F. auch: Nur ihre guten Schulnoten wurden anerkannt, schlechte Schulnoten wurden mit Hausarrest abgestraft. In ihren Überzeugungen hat sich ein starkes Leistungsdenken zementiert, verbunden mit dem Willen, höher, schneller und weiter zu kommen.

An dieser Stelle möchte ich eine interessante Studie zu dem «Immer-schneller-drehenden-Rad» einstreuen. Richard Wiseman hat 1994 gemutmasst, dass es einen Zusammenhang zwischen dem schnellen Gehen und der Beschleunigungszunahme im Gesamten gibt. 10 Jahre später konstatierte er, dass die Beschleunigung in der Gesellschaft um 10% zunahm und sich das tatsächlich in der Gehgeschwindigkeit der Menschen in der Stadt widerspiegelt.

ALLES ZU VIEL!

Das Streben nach höher, schneller und weiter führt zu einer Überlastung. So höre ich immer wieder Stimmen aus meinem Umfeld: «Das schaffe ich nicht mehr, das ist mir einfach zu viel.» Zu viele Mails, zu viele Anrufe, zu viele Meetings, zu viel Haushalt, zu viel Verantwortung, zu viele Termine, zu viele Freizeitaktivitäten.

Ja, wir leben in einer beschleunigten Überflusgesellschaft, die ein Zuviel an Aufgaben und Erledigungen herbeigeführt hat. Die To-do-Listen enthalten zu viele Punkte zum Abarbeiten. Auf dem Schreibtisch liegen zu viele unerledigte Arbeitsvorgänge. Der Maileingangskorb enthält zu viele unwichtige Mails. Der Kopf quillt über, weil er an zu viele Dinge zu denken hat. Der Partner und die Kinder fordern zu viele Streicheleinheiten. Wie sollen wir das alles nur schaffen? Irgendwann ist ein Punkt erreicht, wo wir nicht mehr können. Genau so, wie der PC keine Daten mehr aufnimmt, weil sein Arbeitsspeicher randvoll ist, schreit unser Geist: Es reicht!

ZACK, ZACK, JETZT SOFORT!

Das Zuviel fördert schliesslich das «Mach-alles-gleichzeitig»! Unser menschlicher Geist ist ein unruhiges Wesen, er springt hierhin und dorthin. Im Buddhismus nennt man ihn aus diesem Grunde «Affengeist». Dieser Affengeist klettert von einem Gedanken zum anderen und hakt sich dort entsprechend ein. Multitasking wird das heute genannt. Auch wenn wir meinen, schlau zu sein, alles gleichzeitig machen zu können, um dadurch Zeit zu sparen, ist es tatsächlich so, dass wir de facto keine Zeit sparen. Gleichzeitig telefonieren, E-Mails lesen, mit Mitarbeitern reden,

das geht einfach nicht. Studien haben ergeben, dass geistig anspruchsvolle Arbeiten Ihre volle Aufmerksamkeit brauchen und somit nicht gleichzeitig, sondern nacheinander abgearbeitet werden müssen.

Der Hirnforscher Professor Dr. Ernst Pöppel erklärt «Das Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren, denn das Bewusstsein hat zu jedem Zeitpunkt immer nur einen Inhalt. Multitasking kann also nur bedeuten, dass ein Mensch innerhalb eines grösseren Zeitraums nebeneinander verschiedene Dinge tut.» Ein Mitarbeitergespräch erfordert hohe Aufmerksamkeit. Allein des Respektes wegen halte ich es für unangebracht, parallel Mails zu checken.

Das, was Multitasking fördert, ist eine Aufmerksamkeitsstörung. Denn wer ständig in kurzen Abständen von Information zu Information springt, trainiert sein Gehirn darauf, sich schnell, aber oberflächlich zu informieren. Miriam Meckel, die sich als Prominente als Burn-out-Opfer outete, sagt: «Datenflut führt zu einer Denkebbe.» Mit anderen Worten: Wir verlernen, wie man schwierige Aufgaben, die nicht in null Komma nichts gelöst werden können, löst.

WINDMÜHLEN

Christine F. kämpft gegen Alltags- und Gedankenmühlen. Und so, wie Don Quijote auch gegen diese mächtigen Windmühlen kämpfen musste, so scheint auch Christine F. in ihrem Hamsterrad gefangen zu sein. Längst hat sie erkannt, dass ihre Arbeit zu dominant geworden ist und ihre Freizeit- bzw. Entspannungsphasen viel zu knapp sind. Obwohl sie klug ist und ihren Freunden wertvolle Tipps auf den Weg gibt, scheint sie für sich selbst kein Rezept auf Lager zu haben. «Ich kann das und jenes tun, aber irgendwie klappt es nicht, dass sich etwas ändert», so die Antwort von Christine F. Sie fühlt sich ohnmächtig dem Alltag ausgesetzt und gefangen im Hamsterrad.



ZUSAMMENFASSUNG

Die Alltagsanforderungen nehmen zu, auf der einen Seite schnell die Arbeitsmenge rasant in die Höhe, während auf der andere Seite die uns zur Verfügung stehende Zeit gleich bleibt.

Wenn wir nicht aufpassen, tappen wir möglicherweise in die vier Fallen, die alle miteinander eng verbunden sind:

- Die «Immer-noch-mehr-schaffen»-Falle
- Die «Höher-schneller-weiter»-Falle
- Die «Alles-zu-viel»-Falle
- Die «Alles-auf-einmal-machen-wollen»-Falle

Und daraus ergibt sich die «Keine-Zeit-mehr»-Falle.

Zu diesen Erkenntnissen passt ausgezeichnet das Zitat von Cay von Fournier:

«Wir haben gelernt, schneller zu schlafen, nebenbei zu essen und viel produktiver zu arbeiten. Aber wir haben verlernt, in Balance zu leben.»