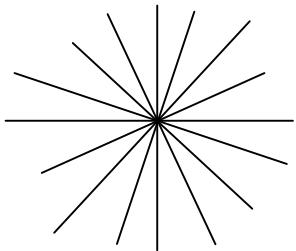


Work-Life-Balance – Lebenswelten auf dem Prüfstand

Der Begriff Work-Life-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere hat schon so mancher festgestellt, dass er in zweierlei Hinsicht „einsame Spitze“ war, spitzenmäßig erfolgreich und gleichzeitig sehr einsam.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist einerseits eine gesellschaftliche Aufgabe, die in verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich geregelt ist. In vielen Industrienationen haben sich die typischen Geschlechterrollen in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Entsprechend mussten tradierte Familienmodelle durch neue Modelle erweitert werden. Andererseits ist Work-Life-Balance ein sehr persönliches Thema. Die richtige Balance muss letztendlich jeder einzelne für sich selbst definieren und finden. Es ist menschlich, dass wir am liebsten alles auf einmal erreichen wollen: Erfolg im Beruf, eine glückliche Familie, einen netten Freundeskreis, einen durchtrainierten Körper – Perfektion auf allen Ebenen. Doch wer alles erreichen will, überfordert sich schnell selbst. Der resultierende Dauerstress äußert sich in Form von Infekten, seelischer und psychischer Erschöpfung (Burn-out-Syndrom), Schlafstörungen, Tinnitus bis hin zu Herzinfarkt. Wer Warnsignale seines Körpers empfängt, sollte sie ernst nehmen und seine Lebenswelt auf den Prüfstand stellen.



Wie schafft man es, das eigene Gleichgewicht zu finden und zu halten? Der erste Schritt ist, sich selbst darüber klar zu werden, wo man in den einzelnen Lebensbereichen steht. Stellen Sie sich vor, diese Darstellung repräsentiere Ihr Leben. Ordnen Sie jedem Zacken des Sterns einen Lebensbereich zu, der Ihnen wichtig ist: Partnerschaft, Kinder, Freunde, Arbeitsleben, Weiterbildung, Einkommen, Sport, Gesundheit, Religion, etc.

Gehen Sie nun alle Bereiche durch und überlegen Sie sich, wo Sie stehen. Vergeben Sie Prozentwerte für den Zeitaufwand, den Sie den Bereichen widmen und passen Sie die Länge der Zacken entsprechend an. Welche Bereiche dominieren? Was kommt zu kurz? In welchen Bereichen sind Veränderungen notwendig? Was sind realistische Ziele?

Die Grafik verdeutlicht, wie wichtig es ist, einen Ausgleich in Ihren Zielen zu haben. Ist die Karriere das einzige Ziel, sieht der Lebensstern sehr einseitig aus. Wir alle kennen Menschen, die nur in eine Richtung gehen. Ihnen fehlt die Balance. Das Geheimnis für ein ausgeglichenes Leben ist, sich immer mehrere Ziele in unterschiedlichen Bereichen zur gleichen Zeit zu setzen.

Balance durch ausgeglichene Zielsetzung

1. **Schreiben Sie Ihre Ziele auf** – für alle Lebensbereiche.
2. Nutzen Sie die **Stern-Grafik**, um eine ausgeglichene Balance sicherzustellen.
3. Definieren Sie die notwendigen lang- und kurzfristigen **Schritte** - Welche Strategie wollen Sie verfolgen, um dieses Ziel zu erreichen?
4. Denken Sie in der **Ich-Person** und in der **Gegenwart** Formulieren Sie das Ziel so, als hätten Sie es bereits erreicht.
5. Denken Sie an die **emotionale Belohnung** - Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.
6. **Visualisieren** Sie Ihr Ziel immer wieder, indem Sie sich den erreichten Zustand bildlich vorstellen.
7. **Überprüfen** Sie Ihre Ziele von Zeit zu Zeit.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen das **BEITRAINING®** Seminar **APS** (Achieving Personal Success) – **Zielsetzung und Erfolgsplanung**.

Zitat des Monats:

"Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muß sich vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren."

Albert Einstein

BEITRAINING® bringt neues Trainer-Franchise auf den Markt

BEITRAINING® bietet ein neues Franchisemodell an: Menschen, die ihre Berufserfahrung in Vertrieb und Kundenbetreuung als Trainer weitergeben möchten, erhalten die Möglichkeit, sich als zertifizierter Trainer (**BEI**) mit einem erprobten Geschäftskonzept selbstständig zu machen.



Das neue Franchise ergänzt das bestehende Franchise für Leiter eines regionalen **BEITRAINING®** Unternehmens. Der wesentliche Unterschied liegt im geringeren Kapitaleinsatz, da sich die zertifizierten **BEI**-Trainer einem etablierten Trainingscenter als selbstständige Partner anschließen.



BEITRAINING
BUSINESS EDUCATION INTERNATIONAL

Kleinreuther Weg 87
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/20 600-0
Fax: 0911/20 600-14
info@bei-group.com
www.bei-germany.com