
Ausgleich im Leben



Einleitung

Früher war der Wunsch nach einer soliden, abgesicherten finanziellen Basis dominierend, nun sind Themen wie „Work-Life-Balance“ und persönliche Weiterentwicklung wichtiger. Teilweise wurde auch das Streben nach Mehr, mehr Macht, mehr materieller Besitz, mehr Leistung, mehr Fun in den Vordergrund gestellt. Dieses Mehr ist sowohl im geschäftlichen wie im privaten Umfeld dominant geworden. Wir arbeiten hart, streben nach mehr Wissen und glauben dadurch, dass wir durch die Gegend rennen, uns in Fitnesszentren quälen einen Ausgleich zu finden. Dabei gehen viele Aspekte der wirklichen Entspannung und Ruhe, die genauso lebensnotwendig sind wie Nahrung und Bewegung, körperliche wie geistige Herausforderungen vergessen. Junge Menschen „müssen“ überall dabei sein, dürfen nichts auslassen. Das ist richtig so, denn sie müssen rasch möglichst Erfahrung sammeln. Gut ist, wenn sie zuhause ein kritisches Betrachten erfahren durften, lernten zu hinterfragen.

Work-Life-Balance, Zeitmanagement



Work-Life-Balance, ein Art neue Lebenswährung wir überall angesprochen und Thematisiert. In einschlägigen Fachliteratur der Psychologie, der Personalabteilungen, aber auch als Aushängeschild der Firmen. Viele grosse Firmen schreiben auf ihre Fahne wie wichtig ihnen die gelebte Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter sei. Doch für unsere Work-Life-Balance sind wir verantwortlich, müssen wir uns sorgen. Heute wird überall ein Zeitmanagement-System angepriesen, Optimierung, Zeitersparnis sind die Schlagworte, Zeitersparnis um noch mehr zu machen, noch aktiver zu werden. Gehe ich von Optimierung und Sparen aus so sollte mir am Ende etwas übrig bleiben. Spare ich Ausgaben finde ich das Ersparte Ende Monat im Geldbeutel, was ist mit der Zeit? Ich fragte viele dieser Zeit-Optimierer ob sie dann einmal in der Woche mit der gesparten Zeit sich auf eine Bank setzen und nichts tun würden. Alle waren entsetzt und meinten, dass sie dafür keine Zeit hätten. Ich frage mich aber wo bleibt dann die gesparte Zeit. Richtig, dies ist sehr philosophisch, aber zeigt im Grunde unser Problem, dass wir für uns selbst zu wenig Zeit einräumen. Es ist sehr gut, ein Zeitmanagement zu betreiben, sich die Arbeiten, auch die unangenehmen zu terminieren und genügend Zeit für das Erledigen einzuräumen, es zügig anzupacken. Genauso wichtig ist aber auch für sich eine Energiebalance zu erstellen, unnötige Verschwendungen zu vermeiden. Dies heisst nicht, dass ich nicht von Zeit zu Zeit etwas ganz und gar Unsinniges machen soll, es heisst, dass ich nicht alles machen muss, für alles verantwortlich bin.

Störfaktoren

Erkenne Störfaktoren und baue sie ab, gewinne Freiräume die du gezielt für Schönes und Erholung nutzen kannst. Ausgeglichene und zufriedene Menschen gestalten den Umgang mit ihrer Zeit proaktiv, sie erkennen die Störfaktoren und schalten sie weit möglichst aus.

Dazu müssen wir uns einige Fragen stellen, müssen wir reflektieren und vielleicht unsere Perspektive ändern. Hier möchte ich Dir einige Fragen auflisten.

- Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit langfristig erhalten?
- Wie kann ich ein für mich erfolgreiches Berufs- und Privatleben vereinbaren?
- Was heisst Glück, ein erfülltes Leben für mich?
- Was ist wirklich wichtig für mich, was ist mein Lebensziel?
- Wo will ich stehen in 5, 10, 15 Jahren, wo Morgen?

Durch andauernde Selbstreflektion gewinnst Du die Erkenntnis und daraus ergibt sich dann Dein Ziel, Dein Weg zu Deinem Lebensglück.

Der Weg liegt in Dir, Du musst ihn nur erkennen und gehen. Wie jede Reise fängt auch diese Reise mit dem ersten Schritt an.

Was ist mir wichtig?

Du musst wissen was dir in jedem einzelnen Lebensbereich wichtig ist. Die Antworten müssen umfassend sein denn eine eindimensionale Sicht nur auf Beruf, Ausbildung etc. ist irreführend, führt in eine Sackgasse. Wer alles nur einem Ziel unterordnet wird möglicherweise dieses Ziel erreichen, aber ob er dabei sein Glück, seine Zufriedenheit findet ist fraglich, eher unwahrscheinlich. Irgendwann findet er sich in einer grossen Leere wieder, weiss nicht mehr wie es weiter geht, hat kein gemütliches Zimmer des Lebens eingerichtet. Spätestens jetzt melden sich die Defizite, die vernachlässigten Lebenselemente und fordern ihren Tribut durch Krankheit, Müdigkeit, Unlust usw. Darum ist es wichtig frühzeitig sich in allen Bereichen Ziele und Prioritäten zu setzen, sie zu hinterfragen und laufend an seine inneren Bedürfnisse anzupassen, die Life- und Zeit-Balance anzupassen.

Handlungsmuster, Glaubenssätze erkennen und erweitern

Jeder erfährt eine Situation anders, jeder sieht alles was er erfährt, fühlt, hört und sieht aus seinem Winkel, seinen Erfahrungen. So geht jeder mit Stress und grossen Anforderungen anders um. Die einen blühen in unmöglichen und komplexen Situationen auf, erbringen Höchstleistungen, andere sind wie gelähmt, unfähig zu reagieren. Wir sind verschieden, aber wir haben eines gemeinsam, wir alle können voneinander lernen, wir alle können beobachten, Schlüsse ziehen und reflektieren. Widerstand oder Kritik löst bei den einen eine „jetzt erst recht, denen zeige ich dass ich fähig bin“ aus, andere sind blockiert, verkriechen sich, schmollen. Als Erholung gehen Menschen ins Kino, Theater oder Konzert, andere absolvieren eine anstrengende Radtour, einen Marathon, eine Bergwanderung, Runde Golf usw., wieder andere sitzen gemütlich und entspannt mit einem Buch in die Natur und geniessen das „Nichtstun“. So ist jeder Mensch unterschiedlich, hat jeder seine Art sich zu entspannen, aber auch seine Art Termine, Druck und Stress zu bewältigen.

Eigenes Profil. Selbsterkenntnis

Aber wie weiss, spüre ich was mir wirklich hilft, wo ich mich wirklich entspannen und Kräfte sammeln kann. Dies fängt an mit Selbsterkenntnissen, mit einem persönlichen Profil. Es gibt viele dieser Tools, die alle mehr oder weniger teuer sind, die aber alle Hinweise und Rückschlüsse auf die eigene Persönlichkeit geben. Unter sachkundiger Anleitung können diese Hinweise genutzt und dadurch die wirklichen eigenen Bedürfnisse erkannt werden. Mit Hilfe von Aufgaben und Tools werden diese Erkenntnisse gefestigt, werden Handlungsmuster und Glaubenssätze sichtbar. Sind sie sichtbar, erkannt worden können sie verändert werden. Negative Handlungsmuster umgebaut, Glaubenssätze aufgelöst.

Ein professionell erstelltes und besprochenes Persönlichkeitsprofil hilft die eigenen Stärken und „Schwächen“ erkennen. Die erkannten Schwächen können dann in Stärken transformiert werden. Kenne ich mich, so erkenne ich meine Mitmenschen, erkenne wieso jemand so oder so handelt, kann mich in Verhandlungen, im Beruf und privat darauf einstellen.

Nun kenne ich mich, aber wie komme ich zu einem befreiten und glücklichen Leben?

Sicher besuchten Sie bereits etliche Seminare, Vorträge usw. zum Thema gesund und glücklich leben, ein freies Leben führen, hinaus aus dem Hamsterrad usw. Alle diese Seminare habeneins gemeinsam, sie vermitteln Wissen, vermitteln Anleitungen aber vermitteln nicht die Disziplin und die Geduld, die es benötigt um zum Ziel zu kommen. Es ist wie mit den guten Vorsätzen auf das neue Jahr, alles wunderbare Ideen, vielleicht sogar Pläne, aber bereits nach dem ersten kleinsten Rückschlag wird der Ansatz schubladisiert. Dann kommt der Glaubenssatz, „*ich kann das nicht, jetzt ist nicht der Zeitpunkt*“ usw. hoch, trotzdem gibt es einige **glückliche und starke** die es schaffen.

Wir Menschen sind bequeme Gewohnheitswesen. Sind wir in einem bekannten Muster, so fällt es uns sehr schwer dieses zu verlassen und uns auf neue Wege, zumal diese noch fremd sind zu begeben. Erst wenn wir uns aufrufen es wirklich zu versuchen, uns ggf. Hilfe und Unterstützung bei einem Trainer und Coach holen, schaffen wir es.

Aller Anfang sei schwer wird kolportiert. Dies stimmt nicht, denn wenn wir mit genügend Interesse das Projekt angehen, sehen wir, dass bereits nach einer Woche Erfolge zu verbuchen sind, und dass nach wenigen Wochen das Ganze von alleine lustvoll im Leben Einzug gehalten hat. Als erstes sollte mit den alten Erfahrungen, sprich Glaubenssätze, Ängste und Schuldgefühlen aufgeräumt werden. Dazu kann ein Coach der diese Techniken (Life Reframing) anwendet gute Dienste leisten. Als weiteres kommt ein individuelles, mit dem Coach ausgearbeitetes Programm. Dies enthält Übungen und Affirmationen, die direkt auf unsere Denkweise zielen und diese neu, auf Glück, Wohlstand und Erfolg ausrichten. Nutzt man noch die Gelegenheit, die LCC mit den Day of Change Seminare bietet, ist man durch, lebt man ein glückliches und freies Leben.



Ays coaching schneider

Coach und Life-Refrainer

Unterstützt Sie und führt sie in ein selbstbestimmtes, freies, glückliches Leben ohne Ängste und Sorgen