



Glück ist kein Zufall

Auch wenn Führungskräfte heute hohen Belastungen ausgesetzt sind, können sie die optimale Balance zwischen Leben und Arbeit hinbekommen. Es kommt nur darauf an, die eigene Mitte im Blick zu behalten.



Bei Helmut Vogel* war es schlicht und einfach die Malerei. Aber das wusste er nicht. Seit Vogel seine erkrankte Frau pflegte, ging dem Manager die tägliche Arbeit im Büro nicht mehr so leicht von der Hand wie früher. Auch dem Arbeitgeber war aufgefallen, dass die Leistung der Führungskraft deutlich nachgelassen hatte.

Erst bei einem Krisengespräch, das vom Gelsenkirchener Personal- und Organisationsentwickler Heiko Jensen moderiert wurde, kam heraus, dass der begeisterte Freizeit-Maler sein Hobby wegen der Doppelbelastung durch Job und Pflege der Frau aufgegeben hatte. Gemeinsam wurde eine Lösung gefunden, die Vogel gewisse Freiräume zum Malen ermöglichte. Das Resultat war für alle Beteiligten nachweislich gewinnbringend: Vogels Zufriedenheit mit seiner Situation nahm zu – ebenso wie seine Arbeitsleistung.

Das Beispiel zeigt nicht nur, dass das Bewusstsein für das Thema „Work-Life-Balance“ zumindest in manchen deutschen Unternehmen zugenommen hat. Es zeigt auch, wie verblüffend einfach es sein kann, eine scheinbar verfahrenere Situation – sozusagen mit einem Pinselstrich – wieder ins Positive zu drehen.

Das macht Mut angesichts von Statistiken, die darauf hindeuten, dass Gespräche wie im Fall Helmut Vogel noch viel häufiger stattfinden müssten: Jeder fünfte Mitarbeiter klagt über Stress, das Ausbrennen ist zur Millionen-Krankheit geworden, die Milliarden verschlingt. Die Kosten für den Ausfall eines einzigen Topmanagers, der unter Burn-out oder Arbeitssucht leidet, gehen nach Expertenschätzungen in Millionen.

„Die Situation hat sich eindeutig verschlechtert“, sagt Prof. Michael Kastner zur Work-Life-Balance deutscher Führungskräfte. Der renommierte Wissenschaftler, der das Institut für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin in Herdecke leitet, begründet seine Diagnose mit dem Kunstwort „Dynamaxität“. Die darin steckenden Begriffe Dynamik und Komplexität dominieren aus seiner Sicht den Alltag heutiger Manager, die „ihre Entscheidungen immer schneller und unter immer mehr Druck treffen“ müssen.

Weil das im Zeitalter von Handy und E-Mail auch so bleiben wird, lohnt es sich wenig, darüber zu jammern. Stattdessen sollten Manager ihr Glück aktiv in die Hand nehmen und sich als Ausgleich zur Dynamaxität im Job ein Polster aus Ruhe und sozialer Unterstützung schaffen, rät Prof. Kastner.

Noch etwas ganzheitlicher betrachtet Brigitta Kemner, Geschäftsführerin der Coaching-Agentur Comfort Coaching in Oer-Erkenschwick, das Thema: „Eine gute Work-Life-Balance ermöglicht mir, das Leben zu führen, das ich führen möchte, und der Mensch zu sein oder zu werden, der ich sein möchte.“

Auch für Personal- und Organisationsentwickler Jensen geht es um mehr, als nur Arbeit und Freizeit zu organisieren. Für ihn führt der Weg zum Manager-Glück darüber, ein Gleichgewicht zwischen vier Einflussfaktoren herzustellen, die auf Führungskräfte wirken: „Von oben kommen Vorgaben durch die Unternehmensleitung oder die wirtschaftli-



Balance-Berater: Der Gelsenkirchener Personal- und Organisationsentwickler Heiko Jensen und Personal Coach Brigitta Kemner.

che Lage, von unten haben die Mitarbeiter bestimmte Erwartungen an ihren Chef. Dazu kommen die Beziehungen zum Partner, zur Familie und zu Freunden. Der vierte Faktor schließlich wären die ganz persönlichen, ich-bezogenen Wünsche und Werte.“

Vor allem wer Letztere im Auge behält, ist in Sachen Work-Life-Balance auf einem guten Weg. Denn sie sind es,

Zehn Schritte zu mehr Zufriedenheit



Managern, die ihre Work-Life-Balance optimieren wollen, empfiehlt Personal Coach Brigitta Kemner, sich an einige einfache Regeln zu halten:

1. **Frühstücken** Sie vor der Arbeit und nehmen Sie sich mindestens zehn Minuten Zeit, um einen Kaffee zu trinken oder in der Zeitung zu lesen.
2. Planen Sie für **persönliche Bedürfnisse**, etwa ein Hobby, einen Abend pro Woche ein.
3. Gehen Sie zwei- bis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten locker **joggen oder walken**. Verzichten Sie dabei auf Musik, damit Sie einfach die Gedanken schweifen lassen können.
4. Halten Sie sich mindestens einen Tag pro Woche komplett **frei von Arbeit**.
5. Planen Sie bewusst **telefon- und E-Mail-freie Zeiten** ein (nur unwichtige Menschen sind immer erreichbar).
6. Reservieren Sie sich mittags eine **kurze Ruhe- oder Essenspause** und verteidigen Sie diese rigoros.
7. Erlernen Sie eine individuelle **Entspannungstechnik**.
8. Trennen Sie sich von **blockierenden Glaubensmustern** wie „Ich muss es allen recht machen“ oder „Ich muss immer pünktlich sein“.
9. Machen Sie sich Ihre tatsächlichen **Werte und Ziele** im Leben bewusst.
10. Lernen Sie, Arbeit liegen lassen und **Nein sagen** zu können.

* Name geändert

„Der Mensch besitzt von Natur aus die Fähigkeit zur Autoregulation.“

Brigitta Kemner, Personal Coach

die am leichtesten übersehen werden: Die Familie meldet sich, wenn sie mehr Aufmerksamkeit braucht, der Einsatz im Job gilt als selbstverständlich – doch das eigene Ich muss jeder selbst aktivieren. Jensen empfiehlt, das plan- und regelmäßig zu tun: „Überlegen Sie, was Ihre fünf Kernziele im Leben sind und wie Sie diese aus Ihrer momentanen Lage erreichen können.“

Auch Kemner rät dazu, die eigene Mitte im Blick zu haben, anstatt sich ausschließlich nach Arbeitgeber und persönlichem Umfeld zu richten. „Work-Life-Balance bedeutet, mit sich selbst so gut in Kontakt zu sein, dass Sie diese Mitte immer wieder einnehmen können.“ Dass der Regler in Stress- oder Unzufriedenheitsphasen mal ausschlägt, sei dabei ganz normal – und an sich auch kein Problem, solange er sich wieder einpendelt: „Der Mensch besitzt die Fähigkeit zur ‚Autoregulation‘ eigentlich von Natur aus“, sagt die Fitness- und Motivationsexpertin.

Als eines der wirkungsvollsten Mittel, um diese natürliche Begabung immer wieder abzurufen, empfehlen Experten das gute, alte Hobby. „So lassen sich Erfolgserlebnisse auch außerhalb der Firma generieren“, sagt Personalentwickler Jensen. Besonders gut eignet sich Sport, weil davon auch Gesundheit und Fitness profitieren. Doch auch weniger schweißtreibende Beschäftigungen können den Weg zurück zur Zufriedenheit ebnen – wie sich bei Helmut Vogel zeigte. «



AKTION

Gewinnen Sie ein Firmenseminar!

Tun Sie Ihren Leuten etwas Gutes! ELEmente verlost ein Firmenseminar mit Personal Coach Brigitta Kemner, das Mitarbeitern bei der Optimierung ihrer Work-Life-Balance hilft. In dem Coaching bekommen die Teilnehmer eine genaue Analyse ihrer Arbeits- und Lebenssituation und erfahren, wie der Ausgleich zwischen Beruf und Privatem gelingt. Außerdem verlosen wir fünf Exemplare des Bestsellers „30 Minuten für deine Work-Life-Balance“.



Wenn Sie Seminar oder Buch gewinnen möchten, füllen Sie einfach die Antwortkarte hinten im Heft aus. Einsendeschluss für die Verlosungen ist der 6. September 2011.

„Gerade noch rechtzeitig“



Autohändler Alfons Engbert aus Datteln erzählt, wie er seine verlorene Work-Life-Balance wieder herstellte:

„Es war 2008, als ich merkte, dass es so nicht weitergeht. Ich arbeitete mindestens 50 Stunden pro Woche und teilte mir nach der Arbeit mit meiner Frau den Fahrdienst für unsere zwei Kinder.“

Ich hatte mehrere Bandscheibenvorfälle, Schlafprobleme und befand mich in einem Zustand permanenter Unzufriedenheit und Gereiztheit. Das bekamen auch Mitarbeiter und Familie zu spüren, denn ich rastete bei jeder Kleinigkeit aus.

Gerade noch rechtzeitig suchte ich professionelle Hilfe und stellte zusam-

men mit meiner Trainerin Brigitta Kemner mein Leben komplett um: Ich veränderte meine Ernährung, strukturierte meinen beruflichen wie privaten Alltag neu, fing an, mich um meinen Körper zu kümmern und anders mit meinem Umfeld umzugehen.

Wenn ich mich heute ärgere, poltere ich nicht sofort los, sondern zwingt mich vorher zu einer nüchternen Zwischenbewertung der Situation.

Ich treibe dreimal die Woche Sport – wozu ich früher weder Kraft noch Zeit

hatte. Diese schaffe ich mir jetzt: Das Wochenende bleibt auf jeden Fall für die Familie frei. Auch sechs Wochen Urlaub halte ich strikt ein. Das geht auch, weil ich mich nicht mehr um alles allein kümmere, sondern die Führungsverantwortung in der Firma auf weitere Schultern verteilt habe.

Dank all dieser Veränderungen kann ich heute etwas, das früher undenkbar war: abschalten. Das ist auch nötig, denn hätte ich einfach so weiter gemacht, wäre ich wohl schwer erkrankt.“

