



Work-Life-Balance

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Kennen Sie das auch? An manchen Tagen fühlt man sich (gerade als Mutter) schon um acht Uhr morgens so, als wäre das Leben ein stetiger Marathonlauf.

Die Etappen heißen: Frühaufstehen, Duschen, 30-Sekunden-Schminke, Schnellanziehen, Kinder-Kleiderstraße legen, Frühstück und Brotzeitboxen vorbereiten, die Kinder alle auf den Weg bringen und dann im Laufschrift ab zur U-Bahn. Nach diesem stressigen Tagesstart beginnt dann erst der eigentliche Arbeitstag im Büro. Wer dort auch noch ordentlich unter Leistungsdruck steht, kommt schnell an seine Grenzen und aus dem Gleichgewicht. Man funktioniert nur noch – für andere. Man selbst bleibt wieder auf der Strecke ...

Oft ist es unser Körper, der als erstes auf die alltäglichen Mehrbelastungen einer berufstätigen Frau mit Familie reagiert. Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken, Schwindel, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit sind die ersten Warnzeichen auf einem häufig längeren Leidensweg. Chronische Erschöpfung, Angst oder gar Depressionen können folgen und sind meist eindeutige Diagnosen, dass die Balance Ihrer Lebens- und Arbeitswelt nicht mehr im Einklang ist.

Die Kunst - die Vereinbarkeit beider Lebensbereiche

Wenn Sie darauf bauen, dass sich irgendwann die äußeren Umstände verändern, also z.B. Ihr Chef weniger Arbeit an Sie delegiert, Ihre Kinder größer und damit auch „pflegeleichter“ werden, Ihr Arbeitspensum wie von selbst abnimmt usw. warten Sie meistens vergebens. Veränderung beginnt immer bei einem selbst. Das heißt, nur Sie können Ihre Situation wieder in Einklang bringen. Sie sind also der einzige Mensch, der Sie wieder gesünder, ausgeglichener und glücklicher machen kann.

Dabei müssen Sie bedenken, dass die Balance zwischen Berufs- und Privatleben kein stabiler Zustand ist, den man mal eben so lernen und umsetzen kann. Stellen Sie sich dazu einfach mal einen Seiltänzer vor. Er lotet mit seinen ausgebreiteten Armen (oder mit einer Stange) sein Gleichgewicht aus, er balanciert im wahrsten Sinne des Wortes. Genauso müssen auch Sie sich aktiv in Balance bringen bzw. diese halten. Dieser Hochseilakt ist also eher mit einem fortlaufenden Prozess zu vergleichen, der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfordert! Setzen Sie sich also beim Balancieren nicht unter Druck. Machen Sie lieber eine Kunst daraus, indem Sie Ihr Augenmerk auf Ihre Alltagssituationen und auf sich selbst richten.

Balancing – wie bringe ich mein Leben wieder in Balance?

Sehen Sie sich als erstes Ihre Gegebenheit genau an. Beobachten Sie ganz wertneutral, nehmen Sie einfach nur wahr. Fragen Sie sich: Was passiert da gerade? Machen Sie sich im zweiten Schritt Ihre Situation bewusst, fragen Sie sich: Wie konnte das schon wieder passieren? Wofür ist das gut?

Nehmen Sie dann Ihren Umstand so an, wie er ist. Strafen Sie sich dafür nicht ab, sondern setzen Sie sich ein neues positives Ziel. Wenn Ihnen nur einfällt was Sie nicht wollen, fragen Sie sich: Was will ich

stattdessen? Dies führt zu neuen Handlungsmöglichkeiten, also zu dem, was Sie wirklich tun können.

Coaching – für mehr Work-Life-Balance

Gestaltet sich das Balancing alleine als zu schwer, kann Ihnen ein Coach weiter helfen. Als unbeteiligte und wertneutrale Person kann er Ihre bisher unbewusst wirkenden Denk- und Verhaltensmuster bewusst machen bzw. mit Ihnen neue entwickeln.

Im gemeinsamen Austausch befreien Sie sich dann durch die Entwicklung neuer Perspektiven und Sichtweisen von den permanenten Stressbelastungen im Alltag. Mit einem neuen Blickwinkel finden Sie eigene, tragfähige Lösungen und planen realistische Handlungsschritte, für Ihren privaten und beruflichen Lebensentwurf.

Coaching bringt positive Veränderungen

Im Coaching...

- Entwickeln Sie eine angemessene Distanz zu Ihrer augenblickliche Situation.
- Gewinnen Sie Zuversicht und Sicherheit, um Ihre Herausforderungen zu meistern.
- Begeben Sie sich auf die Sinnsuche und geben Ihrem Tun wieder eine Bedeutung.
- Stärken Sie Ihren Selbstwertgefühl.
- Lernen Sie „Nein“ zu sagen und Aufgaben zu delegieren.
- Erhalten Sie Klarheit über das, was Sie wirklich wollen.

Vertrauen Sie sich und dem Leben. Gehen Sie Ihren eigenen Weg und entwickeln Sie sich zu einem immer glücklicheren, gesünderen und erfolgreicherer Menschen, der Sie in Ihrem tiefsten Inneren sein möchten.

/Autorin: Monika Liebherr, Dipl. Sozialpädagogin (FH), zertifizierter Coach & Work-Life-Balance-Trainerin, www.ml-coaching.com