

Work-Life-Balance

„Ob etwas Gift oder Heilmittel ist, bestimmt allein die Dosis“ (Hippokrates)

Die einseitige chronische Überbetonung eines Lebensbereiches führt zwangsläufig zu Problemen in anderen, ebenso wichtigen Bereichen. Ganzheitliches Zeit – und Lebensmanagement verfolgt das Ziel, die für sich wichtigen Lebensbereiche (z.B. Beruf, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Sinnfrage) in Balance zu bringen und zu halten.

Im quantitativen Zeitmanagement werden Methoden vermittelt, wie man seine Arbeit effektiver und zeitsparender organisiert, um in der vorhandenen Zeit mehr leisten zu können. Im qualitativen Zeitmanagement geht es hingegen darum, mehr Lebensqualität und Freude zu gewinnen, in dem man in der vorhandenen Zeit die passenden Aktivitäten durchführt.

Lebensbalancen sind nie statisch und fest, sondern immer in Bewegung, weil wir und unsere Umgebung sich ständig verändern. In unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenssituationen kommt es aufgrund der damit verbundenen Ziele und Anforderungen zu entsprechend sich verändernden „Wohlfühl-Balancen“. Zufriedenheit und psychische und physische Gesundheit werden umso wahrscheinlicher, je besser eine Person die für sich aktuell passende Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen kennt und diese herstellen kann. Dabei braucht es eine Mischung aus Neuem und Anregenden und auch Gewohntem und Vertrautem.

Wichtige Fragen zum Ausbalancieren der „Work-Life-Balance“ sind:

- Was hat derzeit zu wenig Platz, soll aber mehr Raum für mich bekommen?
- Mit welchen Bereichen bin ich im Moment zufrieden, worauf bin ich stolz?
- Was kann ich nutzen, um meine Lebensbalance so zu gestalten, dass ich zufriedener damit bin?

Ziel der Beratung zur „Work-Life-Balance“ ist, dass all das, was Ihnen wichtig ist und Sie als entscheidend für Ihre Lebensqualität erleben einen bedeutsamen Platz in ihrem Leben bekommt.

Literaturtipp

„Wenn Du es eilig hast, gehe langsam – Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt“
von Lothar J. Seiwert