

# 2012 wird *alles* anders!?

Wer die Anforderungen im Beruf erfüllen möchte, muss auch an Freizeit denken

ANGELA KISSEL

**Z**iehe ich nach Hamburg um, weil ich Karriere machen möchte oder sind mir meine Freunde wichtiger? Spare ich 200 Euro pro Monat fürs Alter oder fahre ich zweimal pro Jahr in die Karibik? Will ich mit meinem Partner Kinder kriegen oder ist mir meine Unabhängigkeit wichtiger? Mit solchen Fragen, bei denen wir uns entscheiden müssen, werden wir in unserem Leben zunehmend konfrontiert. Denn es ist eine Illusion anzunehmen, alles sei zugleich möglich.

**Frei-Zeiten**, auch Aus-Zeiten genannt, werden in unserem Leben immer wichtiger - wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten. Denn in unserer modernen Gesellschaft werden wir permanent mit neuen Anforderungen konfrontiert. Also sollten wir regelmäßig überprüfen: Ist die Balance in meinem Leben bedroht?

Sich zu entscheiden, fällt vielen Menschen schwer. Denn wofür wir uns auch entscheiden - wir müssen andere Möglichkeiten verwerfen. Das können wir nur, wenn wir wissen, was uns wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Vorsätze, doch ein, zwei Tage später sind sie vergessen. Denn sie sind nicht in einer Lebensvision verankert.

**Hinzu kommt:** Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist nie dringend. Es ist zum Beispiel nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit. Und es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung.

Weil die wirklich wichtigen Dinge nie dringend sind, schieben wir sie oft vor uns her. Oder wir hegen die Illusion: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich auch dafür Zeit. Die einzige Konsequenz ist: Wir führen zunehmend ein Leben im High-Speed-Tempo. Und irgendwann stellen wir resigniert fest, dass wir zwar ein (noch) gefüllteres Leben führen, aber kein erfülltes Leben.

Eine solche Schieflage ist kein Einzelschicksal. Immer mehr Menschen plagt das Gefühl, ihr Leben sei nicht im Lot. Bezogen auf ihre berufliche Laufbahn haben die meisten Menschen zwar eine klare Perspektive. Anders sieht es jedoch in den Lebensbereichen „Sinn/Kultur/Stille“, „Körper/Gesundheit“ und „Soziales Leben“ aus. Hier fehlen uns häufig klare Ziele.

**In der Alltagshektik** übersehen wir zudem oft, dass die vier Lebensbereiche in einer Wechselbeziehung stehen. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich „Berufliches Leben“ längerfristig überbetont, auf Dauer neben seiner Lebens-

freude auch seine Leistungskraft. Denn wer krank ist, kann weder sein Leben in vollen Zügen genießen, noch ist er wirklich leistungsfähig. Wer einsam ist, ist weder „quietsch-vergnügt“, noch kann er seine volle Energie auf seinen Job verwenden. Wer in einer Sinnkrise steckt, ist weder „lebensfroh“, noch sehr leistungsfähig. Denn hinter allem Tun steht die Frage: Was soll das Ganze?

**Für ein erfülltes Leben** muss also die Balance zwischen den vier Lebensbereichen stimmen. Das gelingt nur, wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben. Die benötigen wir auch, weil heute viele Anforderungen an uns gestellt werden, die sich nur bedingt miteinander vereinbaren lassen. Dies werden fast alle be-

rufstätigen Mütter sofort bestätigen. In den meisten höher qualifizierten Jobs sind unregelmäßige Arbeitszeiten normal. Für berufstätige Mütter bedeutet dies: Sie können nicht mehr täglich beispielsweise Punkt 16 Uhr das Büro verlassen. Was sollen sie aber tun, wenn der Kindergarten um 16 Uhr schließt? Ein weiteres Beispiel: Vielen Vertriebsmitarbeitern von Unternehmen fällt es zunehmend schwer, regelmäßige private Termine wahrzunehmen. Denn immer wieder dauert ein Kundentermin länger als geplant. Also sind (Interessen-)Konflikte vorprogrammiert.

**Daraus resultiert** eine weitere Herausforderung: Wir müssen sozusagen Manager unseres eigenen Lebens werden - also Personen, die durch ihr heutiges Handeln dafür sorgen, dass sie auch künftig ein glückliches und erfülltes Leben führen können. Der erste Schritt hierzu besteht darin, dass wir eine

Vision von unserem künftigen Leben entwickeln. Setzen Sie sich deshalb zum Beispiel einfach einmal hin und fragen Sie sich bezogen auf die vier Lebensbereiche: Was ist mir wirklich wichtig?

**Worin zeigt sich** für mich ein erfülltes Leben? Und: Was muss ich heute tun, damit ich auch morgen ein glückliches Leben führe? Fragen Sie sich zudem (regelmäßig): Gibt es in meinem Lebensumfeld Anzeichen dafür, dass künftig die Balance in meinem Leben bedroht sein könnte? Zum Beispiel: In Ihrem Betrieb lautet die oberste Maxime plötzlich Sparen (Bereich „Berufliches Leben“). Wichtige Freunde melden sich nicht mehr (Bereich „Soziales Leben“). Sie fragen sich immer häufiger: Was soll das Ganze? (Bereich „Sinn/Kultur/Stille“). Oder sie spüren ab und zu ein Stechen in Ihrer Herzgegend (Bereich „Körper/Gesundheit“).

**Haben Sie diese Fragen** für sich beantwortet, dann können Sie konkrete Vorsätze fassen und einen Maßnahmenplan entwerfen, wie Sie diese realisieren. Und zwar ohne dass die Gefahr besteht, dass Sie Ihre Vorsätze kurz nach dem Beginn des neuen Jahres schon wieder vergessen haben. Denn Ihre Vorsätze sind nun in einer Vision von Ihrem künftigen Leben verankert.

*Angela Kissel ist Paar- und Familientherapeutin sowie Systemische Beraterin. Sie leitet den Geschäftsbereich „Balance fürs Leben“ bei der Unternehmensberatung Kissel Consulting. [www.balance-fuers-leben.de](http://www.balance-fuers-leben.de)*



**Ständig** auf dem Sprung zu sein, kann langfristig zu einer Zerreißprobe führen