

# MUT ZUR MUßE ...

...oder wie sich „Life Work Balance“ erreichen lässt.



Brachte ihre Zuhörer zum Nachdenken: Referentin Petra Perlenfein.



Sie fühlen sich überfordert, Ihr Privatleben kommt zu kurz und Sie haben vielleicht schon gesundheitliche Probleme? Dann sollten Sie schnell Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht bringen. Mögliche Wege zu mehr Balance stellte Petra Perlenfein, Karriereakademie Perlenfein, in ihrem Vortrag „Life Work Balance“ rund 60 Führungskräften (F2/F3) in Stuttgart vor. Eingeladen zu diesem Workshop hatte die „Initiative von Führungskräften für Führungskräfte“.

„Die grundsätzliche Frage ist: Wie will ich mein Leben gestalten“, sagte Perlenfein. Beruf und Familie, gesellschaftliche Normen und Ansprüche – wer allem und jedem gerecht werden wolle, setze sich langfristig ungesundem Stress aus. Die Folgen: Vergesslichkeit, Schweißausbrüche, Depressionen, Burn-out-Syndrom. „Mit 30 legen Sie den Grundstein für Ihre spätere Gesundheit.“ Deshalb sei es wichtig, sich immer wieder eine Auszeit zu nehmen, nachzudenken: Was ist mir wichtig – im Leben, bei der Arbeit.

Perlenfein empfahl, regelmäßig Bilanz zu ziehen: Haben wir Zeit, unsere Beziehungen zu pflegen? Was tun wir für unseren Körper, um uns wohl zu fühlen? Rufen wir uns immer wieder die Werte ins Bewusstsein, die uns Halt geben? Schaffen wir es auch, mal weniger zu arbeiten, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten? Wie wir unsere Zeit verteilen, das zeige ein Gleichgewicht oder Ungleichgewicht auf: „Der

gesunde Mensch braucht täglich eine Stunde Zeit für sich allein, wo er für sich ist, nichts tut,“ so die Referentin.

Wie kann man wieder ein ausgeglichenes Leben führen? Petra Perlenfein: „Fragen Sie sich: In welchen privaten Situationen habe ich mich glücklich gefühlt? Wie gehe ich mit Krisen um? Wie sieht das Arbeitsumfeld aus: Habe ich Entscheidungsspielraum, klare Vorgaben? Was wird von mir erwartet, was davon kann ich erfüllen? Nehmen Sie Druck von sich. Wir müssen nicht immer alle Erwartungen erfüllen oder die Freizeit perfekt durchplanen. Entspannung ist wichtig.“ Anspannung. Entspannung – das gilt auch für das Arbeitsleben. Schon fünf Minuten zwischendurch im Büro wirken: Kurz ans Fenster treten und Luft schnappen, zum Kollegen gehen, statt zum Telefon zu greifen. Kleine Änderungen im Alltag entfalten große Wirkung. „Es sind die kleinen Schritte, die uns weiterbringen.“

Die „Initiative von Führungskräften für Führungskräfte“ hatte das Thema „Life Work Balance“ aufgegriffen, um Warnzeichen bei Mitarbeitern möglichst früh erkennen und entsprechend reagieren zu können. Außerdem sollten auch den Führungskräften Wege zu einem besseren Umgang mit dem täglichen Stress aufgezeigt werden. Der Workshop war die erste Veranstaltung der Initiative in Stuttgart und zugleich Auftakt für das konzernweite Agieren.

## ZEHN TIPPS FÜR EIN LEBEN IM GLEICHGEWICHT

- Auf die Warnsignale des eigenen Körpers achten, den eigenen Rhythmus wiederfinden.
- Sich Entspannung verschaffen und Dinge tun, die wir gern tun.
- Die eigenen Ansprüche überprüfen. Wir werden auch ohne perfekte Leistungen geliebt.
- Realistische Ziele setzen und in Teilziele unterteilen.
- Sich Ordnung und Überblick verschaffen, Zeitaufwand realistisch einschätzen und Nein-Sagen lernen.
- Lernen, die eigenen Ressourcen zu nutzen, zu ergänzen, das Selbstvertrauen zu stärken.
- Nicht allzuviel Verantwortung auf unsere Schultern bülden. Delegieren und Unterstützung annehmen.
- Veränderungs- und fehlerfreundlich sein.
- Enge, übernommene Wertmaßstäbe loslassen und mehr auf die innere Stimme hören.
- Unterwegs und lebendig bleiben.