

# Die Balance zwischen Beruf und Privatleben

| Dr. Marco Freiherr von Münchhausen



Lebenserfüllung erfordert Lebensbalance. Das wissen die meisten. Nur stellt sich diese Balance leider nicht immer von selbst ein. Wir müssen also ein bisschen nachhelfen – und dabei auch ein paar Widerstände überwinden, die uns manchmal nicht nur der Terminkalender stellt.

**W**ie ein kleines Kind beim Laufenlernen die Balance finden muss, so ist für uns Erwachsene die Balance zwischen Berufs- und Privatleben erforderlich, um Glück und Erfüllung zu erfahren. Das fällt Selbstständigen und Unternehmern oft besonders schwer. Sie sind häufig nicht an feste Arbeitszeiten gebunden (ein Vorteil, gewiss – nur eben auch von Nachteil, wenn man kein Ende findet), sie arbeiten eigentlich immer, manchmal sind sie in Gedanken auch dann noch am Arbeitsplatz, wenn dort schon längst kein Licht mehr brennt. Doch machen es nicht nur die äußeren Umstände schwierig, Lebensbalance zu finden – oft scheitern wir schon in der Vorrunde, nämlich an unserer inneren Einstellung. Ein paar sehr hartnäckige Irrtümer, ja Lebenslügen sind weitverbreitet und gefährden häufig bereits im Ansatz den Versuch, die Lebensbalance zu gewinnen.

## **Irrtum 1:** **„Berufserfolg ist Lebenserfolg“**

Viele Menschen (nicht nur Männer, aber diese besonders gern und häufig) defi-

nieren ihren Selbstwert und die Frage, ob sie ihr Leben erfolgreich meistern, allein über ihren beruflichen Erfolg. Der Autor Günter F. Gross vergleicht das Arbeitsleben mit einem Feldzug: Viele betrachten den Beruf als „Front“, das Privatleben dagegen nur als „Etappe“. Letzteres habe allenfalls noch die Funktion, die berufliche Aktivität zu unterstützen – Probleme solle es bitteschön keine bereiten, und nach Möglichkeit auch keine Zeit in Anspruch nehmen. Kein Wunder, wenn das Privatleben dann früher oder später ein wenig ins Abseits gerät ... und schließlich scheitert.

Spätestens beim Auftreten einer schweren Krankheit, bei der Trennung vom Partner, bei Schwierigkeiten mit den Kindern oder in einer Sinnkrise kommt das böse Erwachen: Der berufliche Erfolg ist eben doch nur die „halbe Miete“. Er kann zu einer gewissen (Selbst-)Zufriedenheit beitragen, doch volle Lebenserfüllung ist ohne Investment in Familie, Freunde und Gesundheit kaum realisierbar. Lebenserfolg besteht eben nicht allein aus Berufserfolg.

## **Irrtum 2:** **„Ohne Schweiß kein Preis“**

Das Mantra der Erfolgreichen: „Stress, Krankheit und fehlende Zeit sind nun mal der Preis der Karriere!“ Das Leben sei eben kein Zuckerlecken. Und wer nach oben kommen wolle, müsse investieren: Zeit, Einsatz und notfalls auch seine Gesundheit. Wie früher die Ehre des Soldaten an der Zahl seiner Verwundungen gemessen wurde, so brüstet sich heute mancher Chef mit seinen Managerkrankheiten. Das Burn-out-Syndrom gilt als „Krankheit der Erfolgreichen“ – immerhin: Vor der Krankheit steht der Erfolg.

Die absurde Weiterentwicklung dieses Mythos lautet dann: „Ein kranker Manager ist ein guter Manager“ – Welch tragische Illusion! Wer diese Prämissen akzeptiert und glaubt, da könne man nichts machen, der braucht sich nicht zu wundern, wenn er mit seiner Gesundheit bezahlt. Dieser Denkansatz ist gefährlich – und erfreulicherweise beweist die wachsende Zahl derer, die in ihrem Leben für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich sorgen und gerade dadurch beruflich noch größere

Leistungsqualität erreichen, dass diese Gefahr erkannt und gebannt werden kann.

### **Irrtum 3: „Mehr Geld – mehr Glück“**

Je mehr Erfolg ich im Beruf habe und je mehr Geld ich verdiene, umso mehr Glück und Erfüllung werde ich auch im Leben haben. Das ist ein weitverbreiteter Trugschluss, der unser Wirtschaftsleben und unser Leistungsstreben maßgeblich prägt. Natürlich: Die laufenden Kosten müssen eingespielt werden, und eine schöne Rücklage macht manches einfacher. Nur: Nicht wenige, die sich für ihren Beruf aufopfern und schinden, glauben, all ihr Stress werde zumindest durch Status, Geld und Marken (die wir uns dann leisten können) kompensiert. Leider lässt sich ein kaputtes Herz mit noch so viel Geld oder gesellschaftlicher Anerkennung nicht aufwiegen. Glück und Zufriedenheit steigen eben nicht mit dem Einkommen – im Gegenteil, bei den meisten ist das Verhältnis sogar reziprok: Je weiter die Gehaltskurve nach oben geht, umso mehr gehen die Mundwinkel nach unten. Als würde das Lächeln dann für besondere gesellschaftliche Anlässe aufbewahrt (oder sollte man besser sagen: eingefroren?). Geld mag die Glückswährung des wirtschaftlichen Aufschwungs der Nachkriegszeit gewesen sein, doch heute wird sie immer häufiger vom Luxus der Zeit abgelöst. Und so gesehen „lebt die Elite in Armut. Sie ist arm an Zeit, Muße und Ruhe. Die Elite lebt zeitlich unterhalb des Existenzminimums. Für ihr persönliches Leben kann sie nur Zeitreste zusammenkratzen und hat ständig Zeitschulden“ (Günter F. Gross). Und warum macht Geld nicht glücklich? Warum lässt Glück sich nicht kaufen? Abgesehen davon, dass Zeit, menschliche Zuneigung, Gesundheit (allenfalls deren Reparatur) und Seelenfrieden eben nicht käuflich zu erwerben sind, wird von vielen ein ganz einfacher Grundsatz verkannt. Es ist der ökonomische(!) Grundsatz vom geringeren Mehrwert des zweiten Stück Kuchens. Stellen Sie sich einmal vor, Sie essen gerne Apfelkuchen (setzen Sie Aprikosenkuchen ein, wenn Ihnen der mehr liegt): Im Verhältnis zum Genuss des

ersten Stücks Apfelkuchen nehmen die subjektiv empfundenen Genusseinheiten beim zweiten Stück doch meist ab, oder? Ein Mehr an Kuchen bedeutet eben nicht automatisch ein Mehr an Genuss. Und genauso ist es auch mit der Lebensfreude: Sie lässt sich durch Wiederholung nicht einfach addieren. Das Gesetz der Gewöhnung sorgt dafür, dass der erworbene Lebensstandard mit fortschreitender Zeit als Quelle für Glück und Erfüllung ausscheidet. Das Mehr wird verhältnismäßig immer weniger. Und auch wenn es ohne Geld nicht geht – das Lebensglück gilt es auf anderen Wegen zu suchen.

### **Irrtum 4: „Wenn's alle tun, kann's nicht so falsch sein“**

Nehmen wir einmal an, Sie sitzen im Zug, um nach Berlin zu fahren. Und plötzlich werden Sie unsicher, ob Sie in den richtigen Zug eingestiegen sind. Da Schilder, Schaffner und der Zuglaufplan nicht zu finden sind, fragen Sie einige Mitreisende. Alle bestätigen Ihnen, ja, dieser Zug fährt nach Berlin. Beruhigt lehnen Sie sich in Ihrem Sitz zurück, mit dem guten Gefühl, tatsächlich im richtigen Zug zu sitzen.

So oder so ähnlich haben wir das vermutlich alle schon einmal erlebt. Geht es uns nicht beinahe täglich mit etlichen Phänomenen unseres Alltags genauso? Wenn sich alle um mich herum für ihren Job aufreiben, wenn die meisten anderen Väter ebenfalls zu wenig Zeit für Familie und Kinder haben, wenn es überall Fastfood gibt und neunzig Prozent der Bundesbürger die Abende vor dem Fernseher verbringen, dann kann all das doch so schlimm nicht sein – dann verhalte ich mich zumindest nicht schlechter als der breite Durchschnitt.

Doch die Wahrheit ist: Die Häufigkeit einer menschlichen Gewohnheit besagt nichts über deren Harmlosigkeit, Nützlichkeit oder Schädlichkeit. Es nützt mir nichts, wenn Millionen von Menschen denselben Fehler machen und sich damit möglicherweise schaden. Egal was andere machen, egal was gerade „in“, „anerkannt“ oder „im Trend“ ist, nur ich selbst kann prüfen und entscheiden, ob es mir persönlich schadet oder nützt. Denn: Für Ihr Leben sind ganz allein Sie verantwortlich.



## **162 22 HP**



Zügiges Vorpulieren von KLB mit Polistar Diamant auf Keramik

## **520 22 HP**



Intensive Hochglanzpolitur von KLB mit Polistar Rot auf AuPt

## **862 22 HP**



Feine Hochglanzpolitur von KLB mit Polistar Beige auf PMMA

## **150 22 HP**



Finale Hochglanzpolitur mit Polistar Emulsion auf alle Dentalwerkstoffe

### Irrtum 5:

#### „Das hole ich später nach!“

Ein fiktiver Lebenslauf: Der sehr erfolgreiche Unternehmer, der sich „mit Leib und Seele“ seinem Beruf verschrieben hatte. Für Privates ist nicht die geringste Zeit, doch er vertröstete sich und andere, einschließlich seiner Familie, auf später – wenn er es erst geschafft habe –, dann sei ja noch genügend Zeit. Dann werde er große Reisen mit seiner Familie unternehmen, für seine Gesundheit sorgen, Tennis spielen, Bücher lesen und endlich mal richtig entspannen. Ja, all das wollte er später nachholen ... Dann aber hat das Leben ihn geschafft, ein Herzinfarkt kam ihm zuvor und allen, die auf das lang ersehnte später warteten.

Die Geschichte ist wie gesagt fiktiv – und kommt in der Realität nur allzu häufig vor. Wie häufig ist zu hören: „Dafür ist jetzt keine Zeit!“ – „Die Arbeit hat nun mal Vorrang, leben kann ich später immer noch!“ – „Wenn ich erst mal im Ruhestand bin, dann ...“ Das Tragische ist, dass all diese Sprüche absolut ernst gemeint sind und sowohl von denen, die sie aussprechen als auch von deren Angehörigen und Freunden geglaubt werden. Doch in den meisten Fällen kommt dieses später entweder nie oder viel zu spät oder so, dass das Privatleben nicht mehr so nachgeholt werden kann, wie es versäumt wurde. So mancher mag mit fünfundsechzig ein neues Leben anfangen, doch wie fit

er oder sie auch sei, vieles, was mit dreißig, vierzig oder fünfzig geht, geht jetzt nicht mehr und auch die goldigsten Enkelkinder können die eigenen nicht ersetzen. Menschen in Lebensbalance leben ihr Privatleben jetzt, nicht erst irgendwann später.

### Irrtum 6: „Träume und Realität sind zwei Paar Stiefel“

Wünsche solle man sich für Weihnachten oder die gute Fee aufheben, denken viele, die Realität lasse für Träume wenig Raum. „Wer kann schon tun, was er will?“, tönt es in einer Mischung aus Selbstberuhigung und Selbstmitleid von denen, die frustriert einer Arbeit nachgehen, die ihnen keinen Spaß macht. Doch wer nicht mehr träumt, der wird keine Visionen entwickeln und sich keine neuen Ziele setzen. Die unausweichliche Folge: Das Leben von morgen wird kaum besser sein als das von gestern. Ein erfülltes Leben wird nur der haben, der immer wieder neue Träume und Wünsche für sein Berufs- und Privatleben entstehen lässt und versucht, diese dann auch umzusetzen. Die stärkste Motivationskraft entfaltet nun mal die Arbeit an der Verwirklichung der eigenen Träume.

### Irrtum 7: „Privatleben lässt sich nicht planen“

Woher kommt es, dass sich so viele im Beruf als Profi und im Privatleben als Dilettant erweisen? Versorgt mit dem besten strategischen Rüstzeug, bewegen sie am Arbeitsplatz wirklich viel, doch mit dem Durchschreiten ihrer Haustür scheinen sie ihr professionelles Know-how zu vergessen. „Planung und Strategie gehören in den Beruf, im Privatleben haben sie nichts zu suchen“, lautet die überzeugte Antwort. Ein Irrtum! Wer nicht damit beginnt, auch für sein Familien- und Freundesleben, für seine Gesundheit und seine Persönlichkeitsentwicklung Pläne zu machen und diese strategisch umzusetzen, der wird nie ein Leben in Balance erreichen.

### Erkennen Sie Ihre persönlichen „Lebensmythen“

Und wie ist Ihre Einstellung dazu? Kommen Ihnen diese Gedankenmuster (vielleicht auch nur ein oder zwei da-

von) ein wenig oder sehr bekannt vor? Erlauben Sie sich doch einen kurzen „Mythen-Check“, um zu erkennen, wie sehr die eine oder andere Denkungsart Ihr Leben beherrscht. Mag sein, dass es zunächst etwas unangenehm ist, sich dies einzugestehen. Doch Sie haben ja die Möglichkeit, in Zukunft Ihre Perspektive zu verändern und die Weichen anders zu stellen – und Erkenntnis ist der erste Schritt dahin. Denn erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir anfangen, etwas zu verändern.

## autor.



### Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

ist renommierter Referent und Trainer im Bereich Persönlichkeits- und Selbstmanagement. Er studierte in München, Genf und Florenz Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Heute zählt der erfolgreiche Unternehmer zu den gefragtesten Rednern und Coaches Mitteleuropas und hält Vorträge und Seminare über Work-Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement, Selbstmanagement im Alltag sowie die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Auszeichnungen: Trainer des Jahres 2002, Excellence Award 2005 für herausragende Leistungen als Redner und Trainer, Conga-Award 2007.

Veröffentlichungen u.a.: „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund! – Vom ärgsten Feind zum besten Freund“, „Die kleinen Saboteure – So managen Sie die inneren Schweinehunde im Unternehmen“, „Die sieben Lügenmärchen von der Arbeit ... und was Sie im Job wirklich erfolgreich macht“.

## kontakt.

E-Mail: [info@vonmuenchhausen.de](mailto:info@vonmuenchhausen.de)  
[www.vonmuenchhausen.de](http://www.vonmuenchhausen.de)

### ANZEIGE

**LASERSINTERN - UNENDLICHE WEITEN UND INDIKATIONEN...**



**NEM GERÜSTE IN VOLLENDUNG.**  
 Garantiert exzellente und konstante Ergebnisse. Gute Konditionen mit dem Plus an Service. Info: 040/86 60 82 23  
[www.flussfisch-dental.de](http://www.flussfisch-dental.de)

 **FLUSSFISCH**

# WIELAND



UNLIMITED DIMENSIONS ...

C-Box   
dimension