

Achtung vor balance-gefährdenden Irrtümern

| Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

Lebenserfüllung erfordert Lebensbalance. Dass dem so ist, wissen die meisten. Auch dass sich diese Balance nicht zwangsläufig von allein einstellt, ist bekannt. Wir müssen also ein bisschen nachhelfen – und dabei auch ein paar Widerstände überwinden, die uns manchmal nicht nur unser Terminkalender stellt ...

Wie 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 Freiberuflern, Selbstständigen und Unternehmern oft besonders schwer. Sie sind nicht an Arbeitszeiten gebunden (ein Vorteil, aber eben auch von Nachteil, wenn man kein Ende findet), sie arbeiten eigentlich immer, zumindest in Gedanken sind sie oft auch dann noch am Arbeitsplatz, wenn die Sprechstunde längst vorbei ist und alle Patienten längst schlafen. 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 weit verbreitet 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) definieren 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.

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“ – welche 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, aber 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 weit verbreiteter Trugschluss, der unser Wirtschaftsleben und unser Leistungsstreben maßgeblich prägt. Natürlich, die laufenden Kosten müssen eingespielt werden, und



GEDANKEN SIND FREI



STERN S280TRc INTERNATIONAL

Stern S280TRc. Klare Linien und eine frische Ergonomie in ihrer reinsten Form. Überzeugend durch ein ambitioniertes Design und eine herausragende Funktionalität. Das sicherste Back-Office im Dialog mit ihren Patienten. Innovativ, solide und ambitioniert! Es gibt immer einen guten Grund für Stern Weber!

Die Stern Weber Modell-Offensive. S Serie, TR Serie, TRc Serie.



www.sternweber.com

Altmann Bamberg Tel. 0951 980130 - Bernhard Boenig GmbH Bamberg Tel. 0951 980640 - C.Kloess Dental GmbH & co. Bad Vilbel Tel. 06101 307390 - Deppe Dental GmbH Hannover Tel. 0511 959970 - Dexter GmbH Hannover Tel. 0511 3741920 - Jena Dental Jena Tel. 03641 45840 - Multident Dental GmbH Hannover 0511 53005-0 - Multident Dental GmbH Berlin 030 284457-0 - Multident Dental GmbH Paderborn 05251 1632-0 - Multident Dental GmbH Göttingen 0551 6933630 - Multident Dental GmbH Oststeinbek/Hamburg 040 514004-0 - Multident Dental GmbH Oldenburg 0441 9308-0 - Multident Dental GmbH Schwerin 0385 662022/23 - Multident Dental GmbH Ratingen 02102 56598-0 - Multident Dental GmbH Rostock 0381 20081-91 - Multident Dental GmbH Steinbach-Hallenberg 0160 97863104 - Multident Dental GmbH Frankfurt 069 340015-0 - Multident Dental GmbH Wolfratshausen 08171 96966-0 - Paveas Dental Depot Koblenz Tel. 0261 15051 - Hubert Eggert Rottweil Tel. 0741 174000 - Schweiz: Sinamatt AG Wetzikon/Zürich Tel. 0041 (0) 434970400

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 soviel 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 Zeiträume 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: 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 nach Berlin 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 aufreihen, 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.

Irrtum 5: „Das hole ich später nach!“

Ein fiktiver Lebenslauf: Der sehr erfolgreiche Geschäftsmann, 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 trotzdem 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 und 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 davon) 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.

ZWP online

Weitere Artikel des Autors finden Sie unter www.zwp-online.info unter der Rubrik „Wirtschaft und Recht“.

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
www.vonmuenchhausen.de



Qualität

[**Hochwertiger Zahnersatz zu günstigen Preisen**]

Theoretisch müsste hier ein Werbetext über unsere sensationelle Qualität stehen. Praktisch kümmern wir uns lieber darum, dass unser eigenes TÜV-zertifiziertes Meisterlabor und umfangreiche Kontrollen durch unsere Technik Service-Teams diese täglich garantieren.

Wir versprechen nur das, was wir auch halten können.



dentaltrade®
 ...faire Leistung, faire Preise



freecall: (0800) 247 147-1
www.dentaltrade.de