

Die Alternative zur Worklife Balance: persönliches Energiemanagement

Mehr Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen. Endlich wieder dem eigenen Hobby nachgehen. Oder einfach nur mal wieder Zeit für sich selbst haben. Diese Wünsche unterschreiben wahrscheinlich einige von Ihnen. Doch Freizeit und Arbeitszeit stehen oftmals in ständiger Konkurrenz zueinander; kennen Sie untenstehende Dogmen?

„Arbeit ist zum Geldverdienen da.“

„Wer viel arbeitet, verdient viel.“

„Weniger arbeiten kann ich mir nicht leisten.“

Mit diesem Beitrag möchte ich mit diesen Glaubenssätzen und den Mythen rund um die sogenannte Worklife Balance aufräumen.

Statt Worklife Balance bewusster mit der eigenen Energie umgehen

Seit Jahren wird uns eingeredet, dass wir einfach nur die Arbeit und das Leben in eine Balance bringen müssen, um glücklicher und ausgeglichener zu sein. Aus meiner Perspektive ist dies aus zweierlei Hinsicht eine gefährliche Zielsetzung:

Zum einen wird dies nicht der Tatsache gerecht, dass auch die Arbeit gut tun kann und wir aus ihr Energie und Kraft für unser Leben schöpfen können. Zum anderen setzt dieses Ziel viele Menschen heftig unter Druck. Denn die Arbeit zugunsten von mehr Leben zu reduzieren ist bei den heutigen Meeting-Marathons in Konzernen, der täglichen Mailflut, den hohen Erwartungen des Chefs, überall und immer erreichbar zu sein, ein ziemlich schwieriges Unterfangen. Das Ziel, eine Balance zu schaffen, bringt uns immer wieder in Entscheidungs- und Konfliktsituationen:

Wie viel nehme ich aus der Waagschale Arbeit heraus, um die Lebensseite zu stärken? Wie weit kann ich dabei gehen, ohne meine Aufgaben im Job zu vernachlässigen oder die Kollegen im Stich zu lassen?

Was bei diesen beruflichen Entscheidungen häufig mitschwingt, sind Existenzängste oder die Angst, nicht mehr zu genügen. Die Konsequenz bei diesem Balanceakt lautet häufig: „Das geht eh nicht, also weitermachen wie bisher.“ Eine Frustspirale mitten im eigenen Hamsterrad ist die Folge.

Downshifting – ein Trend zum Kürzertreten?

Ich beschäftige mich seit einiger Zeit mit dem Thema „Downshifting“, dem bewussten Kürzertreten im Beruf. Ein Trend, der in den letzten Jahren aus Amerika und den skandinavischen Ländern auch zu uns überschwappt. In meinen Coachings zur beruflichen Neuorientierung erlebe ich sehr viele Menschen, die bereit sind, im Job kürzerzutreten und sogar dabei auf einen Teil ihres Einkommens zu verzichten, dafür aber wieder mehr Zeit für solche Dinge zu haben, die ihnen im Leben besonders wichtig sind. Wenn es die finanzielle Lage zulässt, kann dies natürlich ein lohnender Weg sein. Downshifting muss aber nach meiner Definition nicht zwingend ein zeitliches Kürzertreten bedeuten und mit einem Gehaltsverzicht einhergehen.

Ich definiere den Begriff etwas weiter: Es geht um bewusst getroffene Entscheidungen, selbstbestimmter zu arbeiten – und zu leben. Das hat nicht unbedingt zur Folge, dass Sie zeitlich weniger arbeiten, sondern bewusst und gezielt mehr von dem tun, was Ihren eigenen Werten und Zielen im Leben und im Beruf entspricht.

Wahrscheinlich kennen Sie dies aus eigener Erfahrung: Wenn Sie eine Aufgabe übertragen bekommen, die Ihnen so gar keinen Spaß macht, dann frisst dies besonders viel Energie. Machen Sie hingegen etwas, wofür Sie sich begeistern können, dann vergeht die Zeit wie im Fluge. Ich höre Sie jetzt sagen: „Das Leben ist kein Ponyhof, ich kann mir meine Arbeit nicht aussuchen.“ Es stimmt, als Angestellter sind Sie grundsätzlich an Strukturen und Regeln im Unternehmen und an Ihre Aufgaben gebunden, die Ihnen Ihr Chef vorgibt. Aber auch ohne sich gleich morgen selbständig zu machen, haben Sie mehr Gestaltungsspielräume, als Sie heute vielleicht denken.

Wie Sie selbstbestimmter arbeiten und leben

Die folgenden Tipps sind Möglichkeiten, was Sie selbst tun können, um selbstbestimmter zu arbeiten und Ihre Energie zwischen Arbeit und Privatleben bewusster zu managen:

Gehen Sie bewusster durch Ihr Leben

Sie sind der Chef Ihres Lebens und entscheiden über jeden Schritt. Machen Sie mehr von dem, was Ihnen gut tut, und entscheiden Sie sich, wie Sie mit den Energieräubern umgehen möchten. Sie müssen zum Beispiel nicht immer ein offenes Ohr für die Probleme anderer Menschen haben. Ein „Nein“ ist erlaubt, wenn Sie diese Energie gerade nicht aufbringen möchten. Wenn Sie Ihr Hobby in letzter Zeit vernachlässigt haben, könnte auch dies ein guter Weg sein, neue Kraft zu tanken.

Machen Sie sich bewusst, welches Ihre eigenen Werte & Ziele sind

Wer weiß, was ihm wichtig ist und wohin ihn sein Leben führen soll, kennt die Richtung und kann entsprechend handeln. Ist beispielsweise Anerkennung für Sie im Job sehr wichtig oder brauchen Sie immer neue Herausforderungen, dann probieren Sie, an den entsprechenden Stellschrauben zu drehen, damit diese Werte für Sie erfüllt sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten und Ihren Kollegen über Ihre Werte und Ziele

Weiß Ihr Chef oder Ihre Chefin, was Ihnen im Job und auch im Leben wichtig ist und was Sie brauchen, um glücklich zu sein? Diese Informationen helfen auch Ihrem Chef. Denn durch solche wichtigen Hinweise kann er seine Mitarbeiter bewusst führen und entwickeln.

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Aufgaben

Wer täglich Dinge tut, die nicht zu den eigenen Werten und Zielen passen, wird auf Dauer unglücklich. Überlegen Sie gemeinsam, welche Veränderungen möglich sind. Auch Ihr Vorgesetzter hat ein Interesse daran, dass Sie Ihre Arbeit mit Freude machen.

Verlassen Sie Ihre Komfortzone

Verändern Sie bewusst Ihr Verhalten oder Ihre Richtung, wenn Sie das Gefühl haben, festzustecken oder in die falsche Richtung zu gehen. Wahrscheinlich gibt es einige Stimmen in Ihnen, die Ihnen jetzt sagen, dass das zu gefährlich ist. Entscheiden Sie, ob das stimmt. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass die Welt außerhalb unserer Komfortzone meist nicht so gefährlich ist, wie wir oft denken.

Wodurch begrenzen Sie sich selbst und was möchten Sie sich stattdessen gerne mehr erlauben?

Viele meiner Klienten möchten sich erlauben, häufiger „Nein“ zu sagen oder auch mal anzuecken. Es muss auch nicht immer alles perfekt sein. Überlegen Sie sich, was Sie sich gerne mehr erlauben möchten und selbst tun können, damit dies nicht nur Wunschdenken bleibt, sondern auch Realität wird.

Hinterfragen Sie Automatismen – im Beruf und auch privat

Wir tun oft Dinge nur aus Gewohnheit und weil wir glauben, dass dies so richtig ist. Das fängt übrigens oft schon mit dem Weg zur Arbeit an. Was ist Ihre Motivation und das Ziel hinter einem Verhalten? Prüfen Sie bewusst, ob diese Automatismen Ihnen gut tun oder ob Sie lieber etwas verändern möchten. Auch dies hat viel mit dem Verlassen der eigenen Komfortzone zu tun. Seit Jahren nehmen Sie die U-Bahn, um die zwei Stationen zur Arbeit zu fahren. Warum gehen Sie nicht mal zu Fuß und beobachten, wie Ihnen das bekommt? Sie können ja bei Sonnenschein und mit dem Heimweg anfangen ... Oder fahren Sie samstags die 2 km zum Bäcker doch mal mit dem Rad. Vielleicht schmeckt das Frühstück danach gleich doppelt so gut.

Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz ein

Überlegen Sie, was Sie tun können, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohler zu fühlen. Sie verbringen dort einen Großteil Ihres Lebens! Steht Ihr Monitor so, wie Sie es gerne hätten? Sitzen Sie gut? Können Pflanzen Ihren Arbeitsplatz verschönern? Selbst in Großraumbüros gibt es hierfür zahlreiche Möglichkeiten. Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten oder Ihren Kollegen darüber.

Prüfen Sie Ihre Finanzen und hinterfragen Sie Ihr Sicherheitsdenken

Vielleicht ist doch auch ein bewusstes Kürzertreten im Job möglich, um die eigenen beruflichen und auch privaten Ziele zu verwirklichen. Auch die Ablehnung einer Beförderung, ein Sabbatical oder die Herabsetzung der Wochenarbeitszeit können Schritte zu mehr Zeit zum Leben sein.

Auf den Punkt gebracht:

Versuchen Sie nicht länger, Arbeitszeit gegen Freizeit auszuspielen und sich damit immer tiefer in eine Entscheidungs- und Konfliktspirale zu manövrieren. Sehen Sie die Arbeit als Teil des Lebens und versuchen Sie, bewusst in beiden Bereichen Ihre Energie zu managen. Arbeit darf auch Freude machen. Was können Sie selbst verändern, damit Ihre Werte und Ziele im Job und im Privatleben stärker erfüllt sind?

Sie sind der Chef Ihres Lebens und alleine dafür verantwortlich, glücklich und zufrieden zu sein. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie sich Kraft rauben lassen oder mehr von dem tun, was Ihnen Energie gibt. Auch wenn dies in der Arbeitswelt häufig Grenzen hat: Sobald Sie hierüber bewusst und aktiv entscheiden, wird sich dies positiv auf Ihr Leben auswirken. Häufig braucht es dazu gar nicht die großen Schritte. Auch kleine Veränderungen können viel bewirken. Oft reicht auch ein Wechsel der eigenen Perspektive, um der unliebsamen Aufgabe etwas Positives abzugewinnen.

Ich wünsche Ihnen eine berufliche Entwicklung entsprechend Ihren eigenen Werten und Zielen und immer auch ausreichend Zeit zum Leben!

Wollen Sie Ihr Energiemanagement in Richtung mehr Selbstkompetenz optimieren? Die humanfirst Coachs unterstützen Sie gerne in bewährter Manier auf dem herausfordernden Weg zu einem zufriedenen, sinnvollen Leben!