

# Work-Life-Balance

## Ihr Weg zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag



### Dossier-Themen

Unternehmensführung

Personal

Führung

➔ **Erfolg & Karriere**

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Informatik

Recht, Steuern & Finanzen

### Sofort-Nutzen

#### Sie erfahren:

- was Sie hindert, einen Gang runterzuschalten.
- die ersten Burn-out-Warnsignale zu deuten.
- welche persönlichen Schutzprogramme Ihnen guttun.
- was Sie tun müssen, wenn Sie zwischendurch wieder «abstürzen».

#### Sie können:

- mit Ihren limitierenden Glaubenssätzen umgehen.
- der Multitasking-Falle entkommen.
- besser ein- und durchschlafen.
- sich mit den richtigen Lebensmitteln «dopen».
- die Gedankenmühle stoppen.
- mit einem Tagebuch Ihr Wohlfühlprogramm bestimmen.

## Autorin

---

### Heike Eberle

Dipl.-Betriebswirtin, Kommunikationstrainerin  
Im Schallschen Garten 2  
D-76829 Landau

Telefon: +49 (0)6341 9555 10  
Fax: +49 (0)6341 9555 39  
E-Mail: Heike.Eberle@eberlebau-landau.de

[www.eberlebau-landau.de](http://www.eberlebau-landau.de)  
[www.klug-managen.de](http://www.klug-managen.de)



Heike Eberle, Jahrgang 1967, ist mit Herzblut Unternehmerin, Trainerin und Autorin.

Seit 12 Jahren ist sie im eigenen Baubetrieb engagiert, der trotz vieler Turbulenzen gut dasteht.

Mittlerweile gilt sie als Baufüchsin und gibt das, was sie mit Leib und Seele im familiengeführten Baubetrieb lebt, an offene und neugierige Unternehmen in Form von Trainings und Beratungen weiter.

Sie ist ein Bewegungsmensch. Sie ist glücklich, wenn sie etwas bewegen und Dinge nach vorne treiben kann. Sie liest, spielt Tennis, bloggt, joggt, surft im Internet und lernt gerne jeden Tag etwas dazu.

Da sie einen sehr turbulenten Alltag erlebt, weiss sie sehr wohl, wie wichtig es ist, die eigene Mitte zu finden und für sich selbst zu sorgen. Aus ihren Erfahrungen ist dieses «Downshift-Programm» entstanden. Bitte beachten Sie dabei: Jedes Programm ist so individuell wie sein Programmierer.

## Impressum

---

WEKA Business Dossier

### **Work-Life-Balance – Ihr Weg zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag**

Satz: Michael Bislin  
Korrektur: Urs Bochsler

WEKA Business Media AG  
Hermetschloostrasse 77  
8048 Zürich  
Tel. 044 434 88 34  
Fax 044 434 89 99  
[info@weka.ch](mailto:info@weka.ch)  
[www.weka.ch](http://www.weka.ch)

Erscheinungsmonat: Mai 2012

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:  
ISBN: 978-3-297-00546-6

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung sind vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

# Inhalt

## Work-Life-Balance – Ihr Weg zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

<b>Runterfahren: Abschalten, loslassen und fertig?</b> .....	5
<b>1. Warum es uns so schwer fällt, downzushiften</b> .....	6
Yes, I can.....	6
Overpowered?.....	6
Höher, schneller, weiter!.....	7
Alles zu viel!.....	7
Zack, zack, jetzt sofort!.....	7
Windmühlen.....	8
<b>2. Alarmierende Zeichen: Burn-out statt Balance-in</b> .....	9
Fremdbestimmung als Quelle des Übels.....	9
Nur wer brennt, kann ausbrennen.....	10
Konkrete Warnsignale.....	10
<b>3. Spot-on auf Ihre Arbeitsweise und Einstellung</b> .....	13
Arbeiten bis zum Umfallen?.....	13
Die limitierenden Glaubenssätze.....	13
Ich bin nur etwas wert, wenn ich genügend leiste.....	13
Es muss alles perfekt sein, denn weniger ist nicht gut genug.....	14
Ich kann nicht Nein sagen.....	14
Der Zeitmanagement-Guru Seiwert meldet sich zu Wort.....	14
Auch Frau Wahle weiss um die Selbstbestimmung.....	15
Der Frage-Selbsttest.....	17
<b>4. Viele Wege führen nach Rom</b> .....	19
Entwickeln Sie ein Bewusstsein für das, was Ihnen guttut.....	19
Seien Sie offen für mehrere Möglichkeiten.....	19
Legen Sie sich ein Wohlfühlbuch an.....	20
Warnung: Stellen Sie sich auf eine irritierte Umwelt ein.....	20

<b>Schutzprogramme installieren: Wie Sie sich vor Angriffen künftig schützen können</b> .....	21
1. Das Schlafprogramm .....	21
2. Das Ernährungsprogramm .....	23
3. Das Sportprogramm .....	25
4. Das Gedankenhygieneprogramm .....	26
5. Das Aufmerksamkeitsprogramm .....	29
6. Was ist, wenn wir zwischendurch wieder abstürzen? .....	31
<b>Fazit</b> .....	32
<b>Literaturhinweise</b> .....	34

---

## Runterfahren: Abschalten, loslassen und fertig?

---

Wenn wir abends den PC herunterfahren, wird es still und leise. Der PC schaltet sich ab, wechselt direkt in den Tiefschlafmodus, und das innerhalb von wenigen Sekunden. Wäre es nicht schön, wenn uns das nach einem Powertag auch gelingen würde? Und zwar in der Reihenfolge: Büro verlassen, abschliessen, Feierabend geniessen, schlafen gehen und am nächsten Morgen ausgeruht in den neuen Tag starten.

Auch wenn der PC-Vergleich auf den ersten Blick etwas platt wirken mag, das Bild der PC-Funktionsweise kann uns helfen, eine andere Einstellung und Vorstellung in Bezug auf unseren eingefahrenen Alltag zu gewinnen.

Der PC macht sich das Leben leicht: Er lässt es zu, Dateien auszulagern, Firewalls und Virenprogramme zu installieren, und meckert, wenn der Speicher voll ist. Und das alles, um «am Laufen» zu bleiben.

Würden Sie nicht auch die Welt umarmen, wenn Sie ein Rezept hätten, das Ihren ganzen beruflichen wie privaten Ballast abwirft, um einfacher und entspannter zu leben?

Stattdessen schleppen wir täglich wie Müllleute ungelöste Dinge mit uns herum, stopfen unser Hirn mit tausend Dingen zu, sodass es nicht verwundert, wenn die Gedanken uns bis tief in die Nacht verfolgen.

Natürlich ist es unsinnig, die Gedanken wie einen Wasserhahn komplett abzudrehen, schliesslich sind sie wichtige Alltagshelfer und Ideenförderer. Unsere Gedanken treiben uns an, bringen uns zu Höchstleistungen und können ja durchaus auch positiv sein.

Doch nicht immer haben wir die passenden Schlüssel zur Hand, wie wir nach einem prallgefüllten Tag sorgenfrei in die Abendstunden gleiten. Dazu kommt, dass auch nicht alle Tage gleich verlaufen: Wenn an einem Dienstag das Runterfahren gut funktioniert, heisst das noch lange nicht, dass es an einem Donnerstag genauso gut klappt.

Runterfahren ist weitaus umfassender und komplexer, als nur auf den Knopf zu drücken, es sind mehrere Facetten zu beleuchten: das Aussen wie das Innen. Neben den zunehmenden Alltagsanforderungen, der komplexen und dynamischen Entwicklung sabotieren wir uns ständig im «Runterfahrprozess» mit unserer Einstellung und unseren Verhaltensmustern.

Dieses Business Dossier soll Ihnen mit praktischen Tipps zur Seite stehen, wie Sie den schwieriger gewordenen Alltag besser und leichter durchstehen. Damit Sie morgen auch noch gesund und leistungsfähig bleiben.

# 1. Warum es uns so schwer fällt, downzushiften

---

So, wie der PC von Trojanern, Würmern und Viren befallen wird, so werden wir ständig mit allerlei «Müll» beladen. Im Berufsalltag stehen wir unter Strom, können kaum noch durchatmen und der Druck nimmt immens zu.

Tausend Dinge müssen wir täglich verarbeiten. Kein Wunder, dass unser Unterbewusstsein irgendwann einmal zu streiken beginnt.

Christine F. ist mit Mitte 30 in die obere Führungsspitze befördert worden. Über die Anerkennung und die Wertschätzung ihrer Chefs freut sie sich sehr. Natürlich weiss sie auch, dass sie jetzt noch mehr tun muss, um den Führungsansprüchen gerecht zu werden. Ihr Führungsalltag wird härter, länger und belastender. Auf der einen Seite ist ihr das bewusst, aber auf der anderen Seite gelingt es ihr immer weniger, abends abzuschalten. Mit zunehmender Dauer wird sie reizbarer und unausgeglichener. Von ihrer heiteren Frohnatur spürt man nichts mehr. Auch ihre Freude an der Arbeit verliert sie zunehmend. Schwermütig schleppt sie sich morgens in die Arbeit. Und die zu erfüllenden Aufgaben empfindet sie mehr als Pflichterfüllung. Sie glaubt, dass sich diese Anfangsschwierigkeiten wieder legen werden und sie nach ein paar Monaten wieder durchschnaufen kann. Irrt sie sich?

Schauen wir uns an, mit welchen Quertreibern sich Christine F. herumschlägt:

## Yes, I can

Christine F. ist eine Leistungsträgerin ihrer Firma. Sie ist ehrgeizig, strebsam und zielorientiert. Was sie angeht, gelingt ihr. Sie ist jung, voller Tatendrang und hoch engagiert. Ihr Traum scheint mit dem Aufstieg in die Führungsebene voll und ganz in Erfüllung zu gehen. Und für diesen Traum tut sie alles, denn sie hat zu dieser Arbeit bedingungslos Ja gesagt. Dieses «Yes, I can» treibt und pusht sie nach vorne. Über eine gewisse Zeit macht ihr Körper das auch alles mit. Doch unter der Dauerbelastung wird ihr Körper irgendwann streiken, ihre Freunde auf der Strecke bleiben und die Seele nach Hilfe schreien. Auch wenn sie die ersten Müdigkeitserscheinungen wahrnimmt, wird sie nach aussen nie zugeben: «Sorry, I can't.» Wie würde sie bei ihren Chefs dastehen, als Versagerin?

## Overpowered?

Wir Menschen können viel aushalten und so heisst es auch: «Was mich nicht umwirft, macht mich nur noch stärker.» Und so tickt auch Christine F. Sie liebt ihre Arbeit, ja sie definiert sich sogar über ihre Arbeit. So lässt sie es auch zu, dass sie immer mehr Arbeit in einen Arbeitstag presst. Die Arbeitsmenge wiederum zwingt sie zu effizienterem und produktiverem Arbeiten. Sie optimiert ihre Prozesse mit Checklisten und schlaun Zeitmanagement-Methoden, um über die Runden zu kommen. Dabei rutscht sie unbewusst in die «Immer-noch-mehr-schaffen-wollen-Falle». Letztendlich stehen Christine F. nur 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Und davon sollten 16 Stunden für Freizeit