

Durch proaktive Lebensgestaltung zur Life-Leadership

Die „strenge Zeit“ mit Jahresabschlüssen, Mitarbeitergesprächen und den letzten Budgetbesprechungen ist vorbei und die neuen Vorhaben für das laufende Jahr sind hoffentlich gut gestartet. Haben Sie jetzt ein, zwei Minuten Zeit, um mit mir auf eine kleine Zeitreise zu gehen?

Es ist Weihnachtszeit und in vier Tagen ist Sylvester. Die Zeit, in der Sie es etwas ruhiger nehmen können – Sie haben's sich verdient! Sie machen es sich in Ihrem Wohnzimmer gemütlich und lassen das zu Ende gehende Jahr Revue passieren: „Was hat sich ereignet?“, „Was habe ich erreicht, was nicht?“, „Womit bin ich zufrieden, womit nicht?“

Wie Ihre Bilanz ausfällt, kann ich nicht wissen. Ziemlich sicher bin ich mir hingegen, was Ihre nächsten Gedanken betrifft: „In Zukunft werde ich mir wieder mehr Zeit für meine Familie nehmen“, „Ab sofort werde ich mir mehr Freiräume schaffen für Gespräche mit meinen Mitarbeitern“, „Im kommenden Jahr werde ich mich wieder regelmässig mit Freunden zum Tennisspielen verabreden“ oder so ähnlich. Stimmt's?

„Time outs“ sind ungewohnt, aber wichtig

Wir haben verlernt, aus dem gewohnten Lauf des Alltags auszusteigen, zurück zu blicken und darüber nachzudenken, wohin die „Reise“ gehen soll, was wir wirklich wollen. Deshalb fühlen sich viele in diesen verordneten Auszeiten, wie Ferien oder die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr, unwohl.

Dann ist plötzlich Zeit für „komische“ Fragen: „Macht mir meine Arbeit wirklich Spass?“, „Was würde ich arbeiten, wenn ich völlig frei entscheiden könnte?“, „Bin ich mit meiner Beziehung zufrieden?“, „Wie nah sind mir meine Freunde?“ Bedrohliche Fragen, wenn wir darauf keine befriedigenden Antworten finden. Und sind diese Fragen erst aufgetaucht, können wir sie nicht mehr abschütteln. Wir können sie bestenfalls eine Zeit lang „betäuben“ – durch (noch mehr) Arbeit, Hyperaktivismus, Alkohol.

Deshalb versuchen viele Menschen, diese Fragen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Sie verplanen diese „Time outs“ genau so wie die Arbeitszeit – ein Termin jagt den anderen. Grosseinkauf mit der Familie, dann Spielenachmittag mit den Kindern, am Abend ins Theater. Bloss keine Ruhe aufkommen lassen, sonst könnten ja diese „gefährlichen Fragen“ wieder auftauchen!

Dabei sind solche Auszeiten gerade in einer hektischen, schnelllebigen Zeit sehr wichtig, wenn wir ein erfülltes (statt ge-fülltes!) Leben führen möchten. Mit diesem Thema habe ich mich auch schon im Leadership Navigation Praxistipp „Abstand gewinnen und (wieder) durchstarten“ auseinandergesetzt (Sie finden diesen auf meiner Website: www.leadership-navigation.ch).

Ganz gleich, wohin wir schauen: Überall werden wir mit immer wieder neuen Herausforderungen konfrontiert. Wichtige Entscheidungen stehen an und es tauchen Probleme auf, von denen wir noch nicht wissen, wie wir sie lösen sollen.

Dazu brauchen wir kreative Ideen, um neue Lösungswege zu entwerfen, um zu agieren. Und Kreativität unter Zeitdruck ist unmöglich: in einer solchen Situation rufen wir (vermeintlich) bewährte Lösungsmuster aus unserem Erfahrungswissen ab – wir reagieren.

Das Dilemma mit den Anforderungen

Die Schwierigkeit besteht nun darin, dass sich viele Anforderungen, die an uns gestellt werden (und die wir zu Recht selbst an uns stellen!), nicht miteinander vereinbaren lassen.

Das können berufstätige Mütter bestätigen. Durch unregelmässige Arbeitszeiten können sie nicht mehr verlässlich davon ausgehen, das Büro um 16 Uhr verlassen zu können. Was aber, wenn um 16 Uhr die Kinder von der Schule nach Hause kommen?

Ich kann mir zwar vornehmen, abends Punkt 19 Uhr zu Hause zu sein. Wenn ich aber wichtige Arbeiten noch nicht erledigt habe, dann habe ich ein Problem. Ebenso ist es, wenn ich am Wochenende regelmässig joggen möchte, meine Partnerin aber sagt: „Wenn du schon mal da bist, könntest du wenigstens dann bei mir und den Kindern bleiben“. Oder wenn ich zwar mehr Zeit mit meiner Familie verbringen, aber nicht auf das gewohnt hohe Einkommen verzichten möchte.

Freiheit ist nicht Unabhängigkeit

Wenn wir durch unser heutiges Handeln dafür sorgen wollen, dass wir auch morgen ein glückliches und erfülltes Leben führen, dürfen wir Freiheit nicht mit Unabhängigkeit verwechseln. Wer andere Menschen liebt, ist emotional abhängig. Wer mit anderen Personen zusammenarbeitet, ist von diesen abhängig. Wer eine Eigentumswohnung in einem Mehrfamilienhaus wohnt, ist von seinen Nachbarn abhängig.

Entscheidend ist aber nicht, ob wir abhängig sind, sondern ob wir die Abhängigkeit selbst gewählt haben – das ist unsere Freiheit! Und ob wir uns aus ihr wieder lösen können, wenn wir es wünschen. Das ist der „springende Punkt“, den wir in unserer Lebensplanung bedenken müssen.

Wenn wir „Life-Leader“ sein möchten, müssen wir schon heute (und permanent!) dafür sorgen, dass wir auch künftig nicht die Balance zwischen den vier Lebensbereichen verlieren, weil wir beispielsweise

- unseren Arbeitsplatz verlieren (Bereich „Arbeit/Leistung“)
- von unserem Lebenspartner verlassen werden (Bereich „Familie/Kontakt“)
- einen Herzinfarkt erleiden (Bereich „Körper/Gesundheit“) oder
- uns die Sinnkrise packt (Bereich „Sinn/Kultur“)

Life-Leader handeln proaktiv

Der erste Schritt besteht darin, eine Vision von unserem künftigen Leben zu entwickeln. Dies können wir nur, indem wir uns regelmässig – nicht nur einmal – ein „Time out“ nehmen und uns bezogen auf die vier Lebensbereiche fragen:

- Was ist mir in diesem Bereich wirklich wichtig?
- Woraus besteht für mich ein wirklich erfülltes Leben?
- Was muss ich heute tun, damit ich auch morgen ein erfülltes Leben führen kann?

Wir sollten zudem darauf achten, ob es in der aktuellen Lebenssituation Anzeichen dafür gibt, dass die Balance gefährdet ist. Dafür gibt es viele mögliche Signale, zum Beispiel:

- zwischen Ihnen und Ihrem Lebenspartner herrscht zunehmend Schweigen
- in Ihrem Unternehmen lautet die oberste Maxime plötzlich „Sparen, sparen, sparen“.
- Sie fragen sich immer häufiger: „Was soll das Ganze?“
- Sie spüren ab und zu ein beunruhigendes Gefühl in der Herzgegend

Wenn Sie solche Warnsignale realisieren, sollten Sie rechtzeitig aktiv werden. So können Sie verhindern, dass Sie die Balance in Ihrem Leben verlieren. Dann haben Sie auch noch die Kraft, wichtige Weichen zu stellen (wenn wir erst in der Krise stecken, fehlt uns dazu meistens die Kraft).

Erarbeiten Sie sich Ihre Lebensmission, damit Sie einen Massnahmenplan entwickeln können, um Ihre Lebensziele zu erreichen. Aber überfordern Sie sich nicht – weniger ist hier oft mehr. Setzen Sie auch die notwendigen Prioritäten – es wird nie alles gleichzeitig und in der gleichen Qualität zu erreichen sein!

Beziehen Sie auch Personen, die Ihnen wichtig sind, in Ihre Lebensplanung ein. Denn nur dann können Sie mit ihnen die nötigen Kompromisse schliessen, damit sie gemeinsam erreichen können, was ihnen wirklich wichtig ist. Und Sie werden feststellen, dass vieles, was zunächst unmöglich erschien, durch gemeinsame Abstimmung der Lebensmission plötzlich realisierbar wird.

6 Tipps für Life-Leaders

1. Formulieren Sie Ihre persönliche Lebensmission

Eine persönliche Mission hilft Ihnen, Sinn und Richtung Ihres Lebens zu erkennen.

2. Weniger ist meistens mehr

Nehmen Sie sich nicht zuviel vor und verplanen Sie nicht alles, sonst werden Sie unflexibel und stressen sich und andere.

3. Setzen Sie Prioritäten

Kümmern Sie sich periodisch um Ihre Prioritäten zur Erreichung Ihrer Ziele.

3. Sorgen Sie für eine ausgewogene Balance

Der Schlüssel zu Ihrem Erfolg liegt in der qualitativen Balance zwischen den Lebensbereichen.

5. Konzentrieren Sie sich immer auf das Wesentliche

Nur die konsequente Konzentration auf das Wesentliche im privaten und beruflichen Bereich ermöglicht Ihnen ein erfülltes Leben.

6. Achten Sie auf die Dringlichkeits-Falle

Tappen Sie nicht in die Dringlichkeits-Falle: richten Sie sich nach der *Wichtigkeit* Ihrer Ziele.