

# Auszeit allein am Strand

**Sinnkrise.** Ziehen Sie sich einmal aus der Alltagshektik zurück, um mit ein wenig Distanz den roten Faden im Leben (wieder)zufinden.

• **Peter Zettel**

Die Arbeitsbelastung steigt. Immer neue Anforderungen müssen erfüllt werden - nicht nur von Führungskräften, sondern von allen Männern und Frauen, die in den Unternehmen Verantwortung tragen.

Vielen beruflich stark engagierten Menschen macht das Leben unter Hochdruck Spaß. Schließlich erwachsen aus den neuen Herausforderungen auch neue Eindrücke und Erfahrungen. Und selbstverständlich freuen sie sich über die finanzielle und soziale Anerkennung, die sie für ihre Erfolge erhalten. Zunehmend verdichtet sich bei vielen Berufstätigen aber das Gefühl: So sehr ich mich auch anstrengen, es gelingt mir immer schwerer, allen Anforderungen gerecht zu werden. Wenn ich im Beruf die geforderte Leistung bringe, kommt mein Privatleben zu kurz. Wenn ich hingegen meiner Familie, meinen Freunden und meinen Hobbys die gewünschte Zeit einräume, komme ich beruflich nicht weiter. Ich kann noch so gut mit meiner Zeit haushalten; es bleiben meist genau die Dinge liegen, die wirklich wichtig sind. Denn was in unserem Leben wichtig ist, ist selten dringend.

• **Es ist nie dringend**, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit.

• **Es ist nie dringend**, mit den Kindern zu spielen. Es wäre aber positiv für ihre Entwicklung.

• **Es ist nie dringend**, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Lebenspartner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung.

• **Es ist nie dringend**, sich zu fragen, „Welchen Sinn hat mein Leben?“ Es wäre von Vorteil, damit wir nicht in eine Sinnkrise geraten.

Weil die wichtigen Dinge nie dringend sind, merken viele beruflich stark belastete Männer und Frauen erst spät: Mein Leben ist nicht im Lot. Oft kommt diese Erkenntnis dann zu spät: Die Ehe ist kaputt, der Kontakt zu den Kindern abgerissen, die beruflichen Schwierigkeiten nehmen zu statt ab. Dann ist eine Sinnkrise nicht mehr weit.

## Gleichgewicht wahren

Kein Wunder also, dass das Thema Work-Life-Balance seit einigen Jahren einen Boom erlebt. Hierbei geht es im Wesentlichen darum, das Gleichgewicht zwischen den vier Lebensbereichen „Arbeit und Leistung“, „Körper und Gesundheit“, „Familie und Kontakt“ sowie „Sinn und Kultur“ zu wahren. Denn sie beeinflussen sich gegenseitig. Deswegen ist nur derjenige auf Dauer zufrieden und leistungsfähig, der ein Leben im Gleichgewicht führt.

Nicht ausreichend berücksichtigt wird beim Streben nach einem „Leben in Balance“ häufig der Bereich „Sinn und Kultur“. Dies wäre aber wichtig. Denn wenn wir das, was wir in den drei anderen Lebensbereichen tun, nicht als sinnhaft empfinden, erfahren wir unser gesamtes Leben irgendwann als öd und leer. Wir fragen uns „Was soll das Ganze?“ und gehen mit angezogener Handbremse durchs Leben.

Selbst die einfachsten Dinge fallen uns schwer. Fragen Sie sich deshalb regelmäßig: Was ist mir in meinem Leben wichtig - und zwar bezogen auf alle vier Lebensbereiche? Des Weiteren: Welche (Grund-)Einstellung habe ich zum Leben? Ist es für mich zum Beispiel ein Dschungel, in dem jeder jeden frisst? Wenn ja, dann werden Sie gegenüber Ihren Mitmenschen stets ein gewisses Misstrauen empfinden und irgendwann vermutlich allein durchs Leben gehen. Oder geht es für Sie im Leben darum, immer der Schnellste zu sein? Dann werden Sie laufen und laufen, bis Sie sich wie ein Hamster im Laufrad drehen. Das heißt: Ihre Einstellung zum Leben prägt Ihr Handeln und bestimmt mit, was Ihnen widerfährt. Deswegen sollten Sie Ihre Lebensmaximen immer wieder überdenken.

## Wie geschäftliche Termine

Und überlegen Sie sich: Worin zeigt sich für mich ein erfülltes statt gefülltes Leben? Darin, dass ich bei der Arbeit unentbehrlich bin? Darin, dass ich in einer großen Villa wohne und ein Luxusauto fahre? Oder darin, dass ich auch Zeit für mich selbst, meine Familie, meine Freunde und Hobbys habe? Machen Sie sich aber klar: Die Antworten auf diese Fragen fallen nicht vom Himmel. Eine Lebensvision lässt sich nicht schnell zwischen-durch entwickeln. Doch woher Zeit nehmen? Wo doch die institutionalisierten Auszeiten in unserer Gesellschaft immer seltener werden. Und der Anspruch von außen zunehmend lautet „immer und überall“ erreichbar zu sein - auch nach Feierabend, auch an den Wochenenden, auch im Urlaub. Hierauf gibt es nur eine Antwort: Sie müssen sich die Zeit nehmen. Sie müs-

sen die Zeiten, in denen Sie sich mit der Sinn-Frage befassen ebenso in Ihre Lebensplanung integrieren wie Ihre geschäftlichen Termine.

Ziehen Sie sich einmal aus der Alltagshektik zurück, um mit ein wenig Distanz den roten Faden in Ihrem Leben (wieder)zufinden. Verzichteten Sie einmal auf neue Entdeckungen, auf Kultururlaub. Gehen Sie stattdessen in ein Kloster. Oder besuchen Sie ein Meditationsseminar. Oder machen Sie schlicht eine mehrtägige Bergwanderung, spazieren stundenlang am einsamen Strand. Je nachdem, was Sie brauchen, um Abstand zum Alltag zu finden und diesen aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

## Im Laufe der Jahre

Wenn Sie Ihre Lebensvision gefunden haben und wissen, was Ihnen im Leben wichtig ist, dann schreiben Sie sich das auf. Und fragen Sie sich: Was hindert mich daran, meine Lebensvision umzusetzen und wie kann ich diese Hindernisse umgehen? Doch Vorsicht! Es genügt nicht, einmal Ihre Lebensvision

und Ihre Lebensziele zu fixieren. Denn nicht nur Sie ändern sich im Laufe der Jahre - auch das, was Ihnen wichtig ist: Sie gründen eine Familie, wechseln den Arbeitgeber oder den Beruf, ziehen in eine andere Stadt. Also sollten Sie sich regelmäßig kürzere Auszeiten nehmen, um zu überprüfen: Bin ich noch auf der richtigen Spur, auf meinem Lebens-Weg?

• Zum Autor: Peter D. Zettel arbeitet als Trainer für die Akademie der Unternehmensberatung Dr. Kraus & Partner, Bruchsal, [www.k-akademie.de](http://www.k-akademie.de)

## Anregung zum Nachschlagen

Einhalten, in sich hineinhorchen, zu neuen Ufern aufbrechen oder sich auf alte Tugenden besinnen. Eine Auswahl an Literatur zu Work-Life-Balance finden Sie im Internet unter:

[www.amazon.de/buecher](http://www.amazon.de/buecher)

• **12 Schlüssel zur Gelassenheit**, So stoppen Sie den Stress, Sabine Asgdom, Kösel, 16,95 Euro

• **Weg mit dem Stress**, Entspannt und effektiv im Job. Die besten Tipps für jeden Tag, Christine Öttl und Gitte Härter, Gräfe & Unzer, 6,90 Euro

• **Besser leben mit Work-Life-Balance**, Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen, Hannelore Fritz, Eichborn, 19,90 Euro

• **Work-Life-Balance**, So bringen Sie Ihr Leben (wieder) ins Gleichgewicht, Heike M. Cobaugh und Susanne Schwerdtfeger, Moderne Industrie, 8,90 Euro

• **Die 7 Wege zur Effektivität**, Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg, Stephen R. Covey, Gabel, 24,90 Euro