



„Work-Life-Balance“ – Oder... so fühlen Sie sich nachhaltig wohl

Wenn wir krank sind, gehen wir zum Arzt. Wenn etwas nicht klappt, holen wir uns Hilfe. Wir müssen nicht warten, bis etwas nicht klappt, wir können schon vorher viel tun, dass es gar nicht so weit kommt. Unsere Autos bringen wir zum Kundendienst und achten auf „richtigen“ Sprit und ausreichend Wasser und Öl. Bei uns selbst können wir das auch tun.

Schaffen Sie gute Gewohnheiten, das wird Ihre Lebensqualität erheblich steigern. Ihr Zustand bleibt positiv und es bringt Sie so schnell nichts aus der Fassung. Auch Ihr Umfeld wird es Ihnen danken.

Bauen Sie gute Gewohnheiten in Ihren Alltag ein. Als festen Bestandteil.

Hier ein paar Ideen. Was für Sie passt, wissen Sie selbst am besten. Allemal macht es Sinn, sich darüber bewusst zu sein.

Sinn

Beginnen Sie den Tag mit Zeit für sich.

Für manche ist es der Kirchenbesuch, andere meditieren, wieder andere nutzen die Kraft der Dankbarkeit und beginnen den Tag mit 5 Minuten dankbar sein.

Lesen Sie öfter etwas, das Sie als sinnvoll erachten.

Bibel, spirituelle Meister oder Philosophen. Geben Sie Ihrem Kopf Input zu Themen, die Ihnen als Sinn-Voll erscheinen.

Körper

Bauen Sie Bewegung ein.

Für manche ist das die Stunde Joggen, für den Anderen 5 Yogaübungen oder 15 Minuten tanzen.

Vielleicht fahren Sie auch mit dem Rad zur Arbeit oder steigen 2 Haltestellen früher aus dem Bus und ein Stück laufen. Egal was, sorgen Sie für Bewegung für Ihren Körper.

Bewusst essen, ausreichend trinken oder genügend Schlaf. Was ist für Sie wichtig?

Schnell duschen und anziehen oder aber sich nach dem Duschen genussvoll eincremen. Finden Sie Kleinigkeiten, die Ihrem Körper gut tun.



Arbeit – Leistung

Was ist für Sie wichtig?

Nutzen Sie To-do-Listen, um das aufzuschreiben, was für Sie wichtig ist. Sonst werden Sie gern „Opfer“ Ihrer Umwelt.

Bedenken Sie, auch ein ungeputztes Auto oder ein Rasen, der gemäht werden will, machen gerne ein schlechtes Gewissen und verhindern, dass Sie im Alltagsfluss sind. Überlegen Sie genau, was will alles getan sein und planen Sie die Zeit dafür bewusst.

Wenn Sie Unternehmer/In sind, gehört auch Strategieplanung, Mitarbeitermotivation und Akquise in Ihr Aufgabengebiet. Machen Sie sich Ihre Aufgaben bewusst. So geht es leichter, das Wichtige im Blick zu halten und dem auch genügend Zeit einzuräumen.

Freunde und Familie

Ein wichtiges Projekt muss fertig werden. In dem Fall hat Ihr Umfeld sicher Verständnis, dass Sie keine Zeit haben. Das darf kein Dauerzustand sein. Niemand kann langfristig ohne soziale Kontakte glücklich sein.

Vielleicht lässt sich auch das Eine mit dem Anderen verbinden. Joggen geht gut mit Freunden. Ein schöner Film lässt sich gut mit der Familie anschauen. Und auch die Gartenarbeit macht zusammen mehr Spaß.

Denken Sie daran, sich genügend Zeit für Ihre Lieben zu reservieren. Wenn Sie es nicht tun, tut es niemand!

Entspannung

Regelmäßig 10 Minuten Entspannung bringt mehr als kurz vor dem Burn-Out ein zweiwöchiger Urlaub. Warten Sie nicht. Unternehmer/innen haben immer viel zu tun. Bauen Sie feste Rituale in Ihren Alltag ein.

Mittag ein kleiner Spaziergang. Oder eine wirkliche Mittagspause: Auch im Büro ist oft ein 10-Minuten-Schläfchen möglich. Eine halbe Stunde am Tag alleine mit Nichtstun verbringen wirkt oft Wunder.

→ Auch wenn das alles viel erscheint. Es lohnt sich. Und Sie müssen ja nicht alles auf einmal umsetzen. Vielleicht genügt für heute: ausreichend trinken und 10 Minuten Pause. Wenn das zur Gewohnheit geworden ist, nächster Schritt!

Sie werden sehen, wenn Sie im Alltag auf Ihre Zufriedenheit und Fitness achten, sich und Ihrem Körper Zeit und Aufmerksamkeit geben, dann geht manches wie von selbst.