

## Work-Life-Balance, Gesundheit, Selbstverwirklichung

### Welche Karriere ist erstrebenswert? Und was ist eigentlich Luxus?

**Anna X. möchte den Schwung der Sommerpause nutzen und ihre Work-Life-Balance verbessern. Sie nimmt sich vor, mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren und mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Aber auch im Beruf gibt es viel Aufgeschobenes, Dringendes, Wichtiges! Eine Reorganisation steht an, Projekte sind im Verzug, Mitarbeiter sind unzufrieden. Die guten Vorsätze bleiben Vorsätze....wie einen Schritt weiterkommen?**

#### Das Problem an der Wurzel packen

Anna fühlt sich ungefähr so, als hätte sie sich neben 100% Job und 100% Privatleben auch noch 100% um die gute Balance zu kümmern. Sind dann 300%! Um das leidige Problem in den Griff zu kriegen und sich von einem schlechten Gewissen zu befreien, geht man/frau zum Grossangriff über. Ein umfassender Gesundheits-Check, ein neues Fitness-Abo, ein Wellness-Weekend all-inclusive, eine vielversprechende Diät, Anmeldung zum Marathon. Doch der Vorsatz, das Leben von Grund auf zu ändern gelingt selten, ist meist nicht nachhaltig.

#### Wann stimmt denn die Balance?

Was eine gute Balance ausmacht, ist letztlich individuell. Rückblickend sind Lebensphasen, in denen alles rund lief, nicht immer gekennzeichnet durch eine ausgewogene Aufteilung in Arbeit und Freizeit. Für die eigene Zufriedenheit spielen andere Faktoren eine genauso grosse Rolle: Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit, Identifikation, Mitsprache, Anerkennung, Weiterentwicklung etc.

#### Was bedeutet 2014 eigentlich Luxus?

Eine Studie der Markenberatungsfirma Brand Trust hat gezeigt, dass in der Schweiz bei den über 35-Jährigen materieller Luxus immer weniger wichtig wird und eine ausgewogene Work-Life-Balance an erster Stelle steht. Gewünscht wird konkret mehr

Zeit und Entspannung ohne Ablenkung. Standen Luxusautos 2007 noch an dritter Stelle, sind sie heute nicht einmal mehr in den Top-Five. Die neuen Luxusbranchen sind Urlaub, Gesundheit und Wellness. Während Deutsche, Schweizer, Österreicher und US-Amerikaner ‚nicht erreichbar zu sein‘ als den wahren Luxus ansehen, sind 88% der befragten Chinesen der Meinung, die dauerhafte Erreichbarkeit sei das Mass aller Dinge. Die Vorstellungen einer erstrebenswerten Karriere wandeln sich folglich mit dem Alter und sind auch abhängig vom Grad des erreichten Wohlstands der Einzelnen und ganzer Gesellschaften.

#### Mit kleinen Schritten ans Ziel

Aber was kann Anna tun, wenn sie etwas ändern will? Erkenntnisse aus der Gehirnforschung belegen, dass Verhaltensänderungen am besten gelingen, wenn sie in kleinen Schritten geschehen. Weil sie machbar sind, verbuchen wir schnell erste Erfolgserlebnisse, die uns zum Weitermachen motivieren. Durch das Wiederholen werden sie zur Gewohnheit und verändern uns und unser Umfeld. Wir neigen dazu, zu überschätzen, was wir in drei Monaten erreichen können, doch wir unterschätzen, was wir in drei Jahren erreichen können.

#### Selbstreflexion

Bevor wir den entscheidenden ersten Schritt machen, lohnt es sich, die Ziele zu hinterfragen. Was wollen wir erreichen, was wollen wir verändern? Was gewinnen wir durch die Veränderung, was aber verlieren wir? Was hat uns bisher geholfen, dass es nicht noch ‚schlimmer‘ wurde? Können wir da ansetzen?

**Tipp: Starten Sie am besten gleich heute, indem Sie sich etwa vornehmen, öfters ein Stockwerk zu Fuss zu gehen oder jeden Tag jemanden/sich selbst zu loben. Seien Sie kreativ und freuen Sie sich über Ihren Erfolg!**

