



### Kompetenz „Lebensführung im Beruf“ – Teil I

# Raus aus dem Hamsterrad, rein in die Balance

*Das Thema „Lebensführung“ steht im Mittelpunkt unserer Serie von Brigitte Beer, beerconcept personalentwicklung in Schwabhausen. Brigitte Beer arbeitet derzeit an einem Buchprojekt zum gleichen Thema.*

## Teil 1: Einleitung und „Was ist Erfolg?“

Die Welt dreht sich schneller und schneller. Täglich gibt es neue Erkenntnisse, Stimmungen, Meinungen. Die Geschehnisse im Rahmen der Globalisierung verändern sich mit rasender Geschwindigkeit. Zyklen, in denen sich im Berufsleben die Ausgangssituation ändert, die vermeintliche Karriere plötzlich eine neue Wendung nimmt und das Arbeitsumfeld immer unsicherer wird, werden kürzer. Unsere gesamte private und berufliche Planung, die wir irgendwann einmal gemacht haben, stimmt nicht mehr. Die Schnelligkeit des Wandels als solche ist heute zum Problem geworden.

Aber können wir das alles noch verarbeiten? In meinem Coachings stelle ich immer wieder fest, dass die Menschen mit großem Aufwand versuchen, diesem Tempo standzuhalten. Beliebte Reaktionen sind: Zähne

zusammenbeißen und einfach weitermachen, eine nagende Müdigkeit, immer öfter das Bedürfnis, für sich allein zu sein, die Sehnsucht nach Stille und innerer Ruhe, das Sehnen nach Ausgeglichenheit. Dies führt zu der großen Frage: Lebe ich noch mein Leben oder werde ich fremdbestimmt?

Oft sind es gerade Zeiten der Krise die uns die Möglichkeit geben, uns neu zu überdenken und neu zu positionieren. In diesen Zeiten werden Weichen gestellt, um in Zukunft ein zufriedeneres und ausgeglicheneres Leben führen zu können.

Aktuelle Studien, wie zum Beispiel die Delphi Studie 2017, durchgeführt von der GIM (Gesellschaft für innovative Marktforschung), hat als einen der wichtigsten zentralen Veränderungsprozess der kommenden Jahre die Sehnsucht der Menschen nach Überschaubarkeit und Berechenbarkeit erkannt. Menschen sind auf dem Weg zum

„Wesentlichen“. Das hat zur Folge, dass sich jeder Einzelne in Zukunft auf die Suche nach dem richtigen Maß begibt und sich die Frage stellt: „Was ist in meinem Leben wirklich wichtig?“ Die Antwort der Studie lautet: Das Leben nach dem inneren Kompass (Living Substance) wird immer wichtiger.

In unserer heutigen, stark veränderten Welt müssen wir lernen, unser Leben als Gesamtsystem zu betrachten. Um wirklich zufrieden sein zu können, dürfen wir unseren Beruf, unsere Familie, unsere Hobbies und Beziehungen nicht mehr als einzelne unabhängige Teile betrachten, sondern müssen wieder lernen, sie im Ausgleich zu halten. Jede dieser Komponenten liefert in ihrem Zusammenspiel einen wichtigen Beitrag für den Aufbau eines persönlich zufriedenen Lebens.

In dieser Serie geht es um Sie. Welche Lebensführung benötigen Sie im 21. Jahrhundert, um mit all seinen Herausforderungen ein ausgewogenes und zufriedenes Leben führen zu können. Es gilt, sich in der gewandelten Welt neu zu positionieren. Für Sie selbst, Ihre Beziehungen, Ihr Arbeitsleben. Wie prägen Sie ihre ganz persönliche Kompetenz „Lebensführung“ aus? Wie kommen Sie aus der „Hamsterrad-Falle“ in die Balance auf dem Drahtseilakt „persönliche Zufriedenheit“?

Frage ich in meinem täglichen Beruf Menschen, wie sie ihr Leben erfolgreicher gestalten können, höre ich meist zuerst die Dinge, die sie nicht mehr möchten: „Ich wünsche mir weniger Zeit in der Arbeit, ich möchte gern diese Aufgaben abgeben, ich möchte einen anderen Chef, ich will, dass mein Vorgesetzter anders mit mir umgeht usw.“ Wollen wir ein wirklich erfolgreiches Leben führen, dann besteht unsere Aufgabe darin, uns klar zu werden, was uns wirklich wichtig ist, was wir wirklich wollen. Erst dann sehen wir nicht mehr nur die einzelnen Teile, sondern nehmen das Ganze wahr. So sind wir nicht mehr Opfer unserer Umstände, sondern wirken aktiv an der Gestaltung unserer Realität mit.

## Ich habe alles im Griff, aber ...

Oft sind wir so von unseren äußeren Umständen gefangen, dass wir von einem Lösungsversuch zum nächsten getrieben werden. Wir denken, wir haben alles im Griff und brauchen doch immer mehr Kraft und Energie. Wir sind das Kaninchen, das bewe-

gungslos auf die Schlange starrt. Eigentlich könnte das Kaninchen dieser Schlange leicht entkommen – es ist ja viel schneller. Meist bleibt es jedoch sitzen und starrt auf die Bedrohung. Diese Fixierung lähmt alle Kraft und blockiert alle Kreativität, neue Gedanken und Verhaltensweisen entstehen zu lassen. So sind auch wir oft fixiert in unserer täglichen Routine und müssen irgendwann erkennen, dass wir doch nicht wirklich zufrieden sind.

Es stellt sich also die Frage: Wie werden wir fit für diese Welt? Peter F. Drucker gibt darauf in seinem Buch „Die Kunst des Managements“ die Antwort: „Vor allem muss jede und jeder Einzelne die Verantwortung für sich selbst übernehmen.“ Und ich ergänze: „... statt sich einfach den Umständen auszuliefern“.

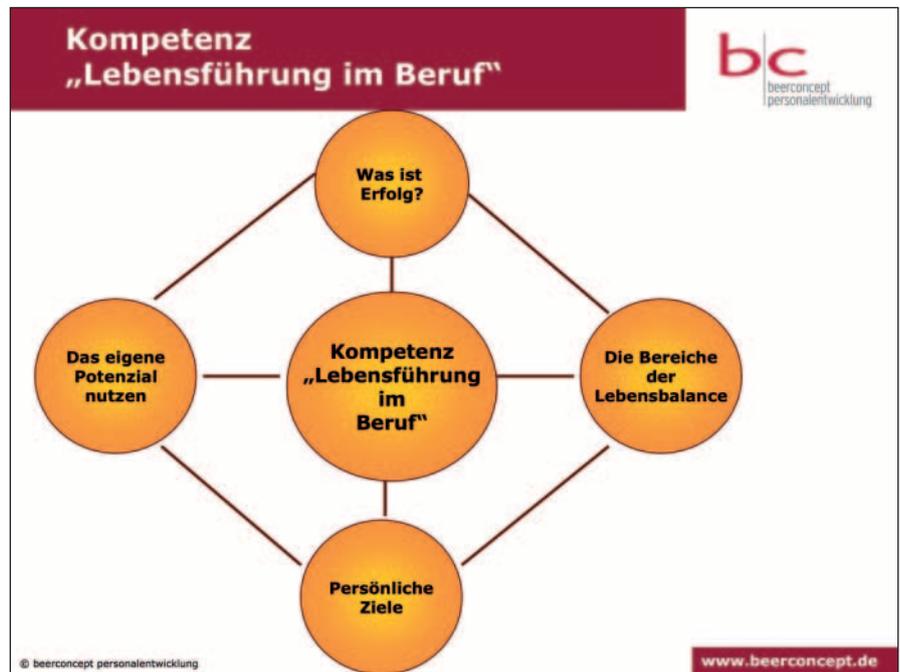
Vielleicht haben Sie schon lange nicht mehr eine ganz persönliche Standortanalyse gemacht und sich die entscheidende Frage gestellt:

**„Wo stehe ich?“**

Zu Beginn der Serie möchte ich Sie einladen zu erkennen, an welcher Stelle Sie persönlich stehen. Nehmen Sie sich bitte 5 Minuten Zeit und beantworten Sie möglichst spontan die Fragen im Kasten unten mit ja/nein.

Wenn Sie weniger als 5 Fragen mit „ja“ beantwortet haben, dann haben Sie für sich eine gute Balance gefunden. Lesen Sie die Serie einfach weiter und freuen sich an möglichen neuen Denkanstößen.

Haben Sie 5 oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet, so haben Sie sicher noch Poten-



zial, Ihre Kompetenz „Lebensführung“ zu verbessern und ein Leben in Balance zu führen.

Begleiten Sie mich in Gedanken durch eine weitere kleine Übung: Stellen Sie sich vor, Sie klappen einen Meterstab auf und versehen die Markierung 80 mit einem Zeichen. Dies ist das Alter, das wir heute durchschnittlich erreichen können. Eine zweite Markierung bringen Sie an der Zahl Ihres persönlichen Alters an. Der Raum zwischen diesen beiden Markierungen ist die Zeitspanne, die Ihnen ab sofort zum Leben bleibt. Heute beginnt also der Rest Ihres Lebens. Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, wie Sie ihn verbringen wollen?

Ein amerikanisches Sprichwort sagt: „Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben“.

Und so geht es jetzt darum, die Kompetenz „Lebensführung“ zu erlernen.

Diese Serie besteht aus 4 Schritten:

Schritt 1:  
Was ist Erfolg?  
Die 8 Säulen des Erfolgs  
Was bedeutet Erfolg für mich?

Schritt 2:  
Die Bereiche der Lebensbalance  
Meine ganz persönliche Balance?  
Was stört mein Gleichgewicht?

Schritt 3:  
Was will ich wirklich?  
Meine Vision, meine Ziele  
Erfolgreiche Zieldefinition

Schritt 4:  
Meine eigenen Potenziale nutzen  
Zugang zu meinen Kraftquellen  
Konzentration auf das Wesentliche

**Was ist Erfolg?**

Wenn ich Sie frage: „Wollen Sie erfolgreich sein?“, werden Sie mit einem überzeugten „Ja!“ antworten. Aber woran erkennen Sie, dass Sie erfolgreich sind? Wann sind Sie erfolgreich?

**Wo stehe ich?**

- 1. Haben Sie oft das Gefühl, in Eile zu sein? Ja  / Nein
- 2. Haben Sie oft das Gefühl, Ihr Tagespensum nicht geschafft zu haben? Ja  / Nein
- 3. Arbeiten Sie oft auch am Wochenende? Ja  / Nein
- 4. Haben Sie Schwierigkeiten abzuschalten? Ja  / Nein
- 5. Haben Sie wenig Zeit für sich? Ja  / Nein
- 6. Haben Sie wenig Zeit für Ihre Familie? Ja  / Nein
- 7. Treiben Sie zu wenig Sport, essen zu viel Süßigkeiten, trinken zu viel Alkohol oder rauchen zu viel? Ja  / Nein
- 8. Schlafen Sie schlecht oder zu wenig? Ja  / Nein
- 9. Denken Sie oft über berufliche Dinge nach, auch in Ihrer Freizeit? Ja  / Nein
- 10. Tun Sie immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit? Ja  / Nein

Es gibt viele Menschen, die ihre Zeit und Energie darauf verwenden, die Erfolgsleiter bis ganz nach oben zu erklimmen. Sind Sie dann endlich, mit viel Aufwand, Mühe und Anstrengung oben angekommen, müssen sie erkennen, dass die Leiter an der falschen Wand stand.

Weshalb ist das so? Was ist Erfolg? Gibt es eine gängige, allgemeingültige Definition von Erfolg?

Sigmund Freud hat Erfolg definiert als „das Streben nach Lustbefriedigung“. Franklin Roosevelt hielt Erfolg für das „Streben nach Bedeutung“, Alfred Adler bezeichnet ihn als „Streben nach Überlegenheit“. Manche definieren Erfolg auch als „Art und Grad der Zielerreichung“.

Der Begriff Erfolg beinhaltet also eine Menge Aspekte. Dies liegt daran, dass er verschiedene Komponenten anspricht:

### Der persönliche Erfolg

Ihr eigenes Handeln entscheidet darüber, ob es für Sie zu einem positiv empfundenen Resultat führt. Es ist unabhängig von der Zustimmung und Bewertung Ihres Umfeldes. Die treibenden Kräfte sind Ihre ganz individuelle, innere Motivation, die zu Gefühlen wie Sinnhaftigkeit, Glück und Lebensfreude führen. Persönlicher Erfolg wird dann als ein sinnvoller Erfolg erkannt, wenn sich Ihre Einstellungen und Ihr Charakter im Einklang mit Ihrer Kompetenz und Ihren Zielen befindet. Beim persönlichen Erfolg geht es nicht in erster Linie um Leistung, oder darum, Großes zu Wege zu bringen, sondern sein Leben authentisch zu leben, ihm einen Sinn zu geben. Denn Sinn motiviert und bringt uns in Bewegung.

### Der prestigeträchtige Erfolg

Vereinfacht lässt sich sagen, dass es hier entscheidend ist, vor anderen gut dazu stehen. Dieser Erfolg hat seine Grundlage wesentlich im gesellschaftlich vermittelten Erfolgsbegriff, der sich in unserer Kultur stark durch den Wettbewerbsgedanken und dem Hierarchiedenken definiert.

Wenn Sie sich ein wenig Zeit nehmen, über die Frage „was ist Erfolg?“ nachzudenken, werden Sie feststellen, dass dies keine einfache Frage ist. Und dass es auf diese Frage keine allgemeingültige Antwort geben kann. Die Antwort ist von Ihrer eigenen Sichtweise abhängig, also von Ihrer ganz

persönlichen Definition von Erfolg. Daraus ergibt sich, dass Erfolg von jedem Menschen anders wahrgenommen und bewertet wird. Was für den Einen Erfolg darstellt, ist für den Anderen gar nicht wichtig. Mutter Therasas Erfolg bestand im Helfen und Unterstützen von Menschen, Napoleons Definition von Erfolg richtete sich auf das Erobern und Besitzen neuer Länder. Beides ist „persönlicher Erfolg“, wenn sich der Einzelne bewusst dafür entscheidet.

Prinzipiell besteht Erfolg aus drei Aspekten:

#### SEIN – Wer bin ich?

Das Sein hängt von der Persönlichkeit, dem Charakter, den Denkmustern, Moralvorstellungen, Werten und den persönlichen Überzeugungen ab.

#### TUN – Was mache ich?

Zusammengefasst lässt sich sagen: Hier geht es um alles, was äußerlich zum Ausdruck kommt – also Aktivitäten, Tätigkeiten, verbale Ausdrucksweise usw.

#### HABEN – Was habe ich?

Das hängt mit Besitz zusammen: einerseits materieller Besitz, also Dinge, wie Haus, Auto etc.; andererseits der immaterielle „Besitz“, wie Beziehungen, Familie, Kinder, berufliche Positionen.

In einer idealen Situation sind SEIN-TUN-HABEN im Ausgleich. Das bedeutet mit anderen Worten: Was wir haben, ist ein Resultat von dem, was wir tun. Und was wir tun,

ist ein Resultat von dem, wer wir sind. Je weiter wir von dieser idealen Situation abweichen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit einer inneren Disharmonie und umso geringer die Chance auf ein glückliches Leben.

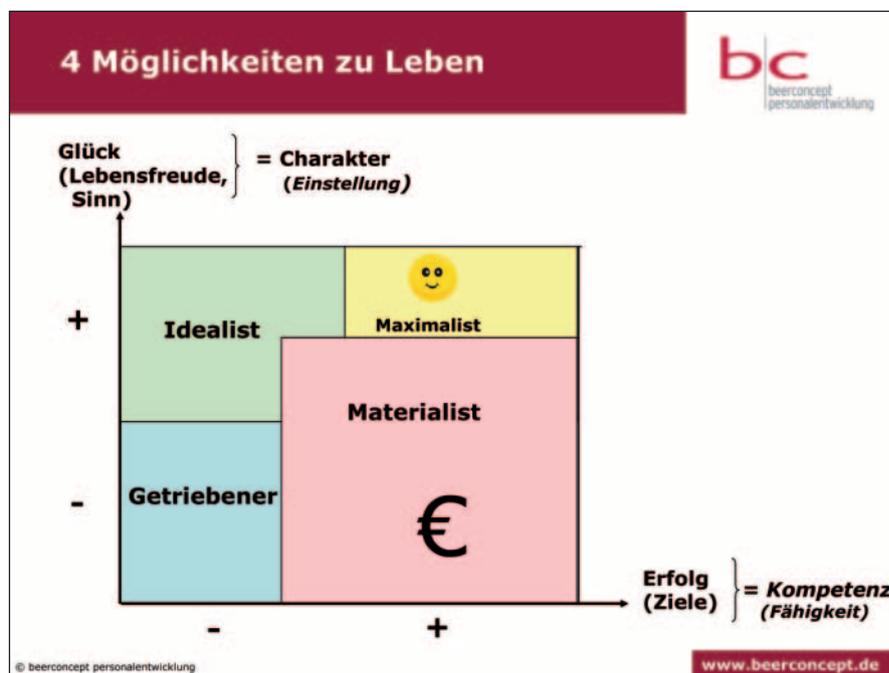
Wir bewegen uns also ständig in unserem Leben zwischen den Polen der Außendarstellung mit unseren vorzeigbaren Erfolgen, die wir aufgrund unserer Kompetenzen und Fähigkeiten erreicht haben und dem Pol unserer inneren Orientierung, die uns nach Sinn, Glück und Lebensfreude streben lässt. Aus dem Spannungsfeld dieser Pole ergeben sich vereinfacht 4 Grundarten, das Leben zu leben:

#### Der Idealist:

Sein Bestreben ist es, dem Leben Sinn zu geben, sein Glück und seine Lebensfreude zu finden. Er orientiert sich an seinen inneren Werten und Einstellungen. Er folgt seinen eigenen Ideen, möglichst unabhängig von der Meinung anderer und der Gesellschaft. Ihm geht es um intensive Erfahrungen für sich selbst. Sein Lebensmotto: „Alles ist möglich, man muss nur daran glauben“. Sein Schwerpunkt liegt im SEIN.

#### Der Materialist:

Dieser Mensch orientiert sich an den Werten des Außen. Erfolg wird definiert über Macht, Eigentum, Einfluss und Hierarchie. Besitz ist für diese Person sehr wichtig. Der Betreffende besitzt ein wunderschönes



Haus, ein teures Auto, eine angesehene Stellung usw. Im Außen erscheint dieser Mensch sehr erfolgreich. Sein Lebensmotto: „Ich habe es geschafft, ich gehöre dazu!“ Sein Schwerpunkt liegt im Bereich des HABENS.

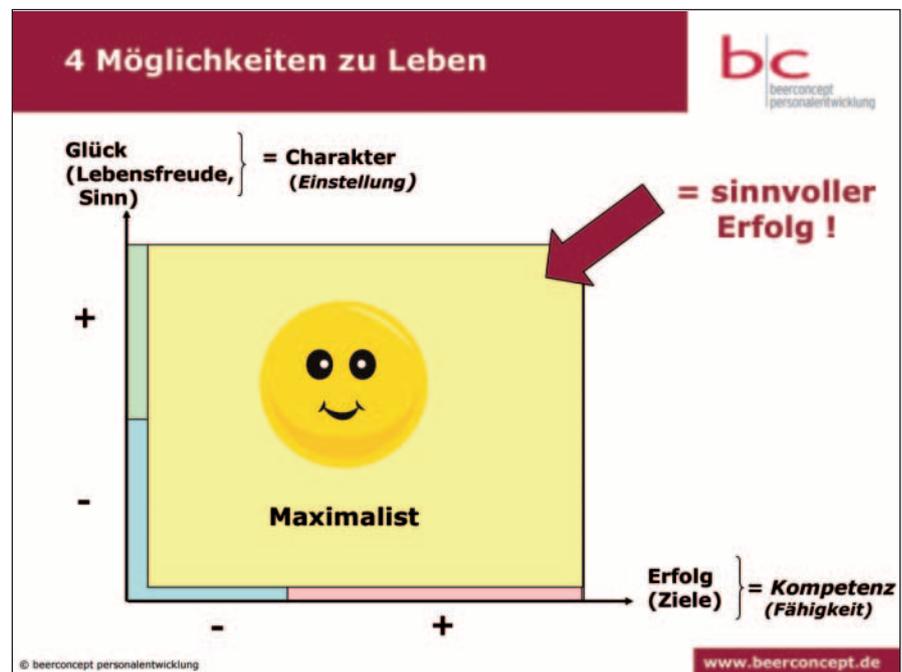
**Der Getriebene:**

Dieser Mensch erwartet von seinem Leben und seinem Umfeld, dass es ihn zufrieden und glücklich macht. Er reagiert eher auf auftretende Situationen und fügt sich in sein Schicksal. Sein Lebensmotto: „Ich warte mal ab, es ist halt so“.

**Der Maximalist:**

Das ist der Bereich, in dem wir unser eigenes Potenzial entwickeln. Hier leben wir unsere Talente, unsere Fähigkeiten und unsere Erfahrungen. Hier kennen wir unsere Ziele und Kompetenzen und haben eine Balance gefunden, die unserem Leben Sinn gibt. Dieser Bereich ist das Ziel, das es zu erreichen gilt. Hier verbinden wir gekonnt SEIN-TUN-HABEN.

In der Realität machen wir uns oft die gesellschaftliche Definition von Erfolg zu eigen und finden uns wieder im Bereich des Materialisten. Durch unsere Erziehung, Ausbildung und unseren beruflichen Lebensweg prägen wir unsere Kompetenzen aus und meinen, unsere Ziele zu kennen. Wir haben ein Großziel im Auge, ohne noch oft zu überprüfen, ob es uns für unseren persönlichen Erfolg sinnvoll erscheint. „Das ist



halt jetzt so und damit muss ich mich abfinden“, höre ich oft in meinen Coachings. Statt uns selbst zu betrachten, verbleiben wir in der Opferrolle und meinen, das gehört so. Der Weg vom Materialisten zum Getriebenen ist nicht weit.

Deshalb ist es immer wieder notwendig, die eigene Position zu überdenken und neu zu bewerten. Wir verwenden häufig so viel Zeit auf die Bewältigung anstehender Probleme,

die entlang des Weges auftauchen, dass wir ganz vergessen, warum wir überhaupt auf diesem Weg sind. Wir haben nur noch eine sehr vage oder falsche Vorstellung von dem, was uns wirklich wichtig ist. Umso wichtiger ist es, die Bedeutung des Ausgleichs zu erkennen. Dann können wir bewusst an unserer Kompetenz „Lebensführung“ arbeiten.

**Die 8 Säulen des Erfolgs:**

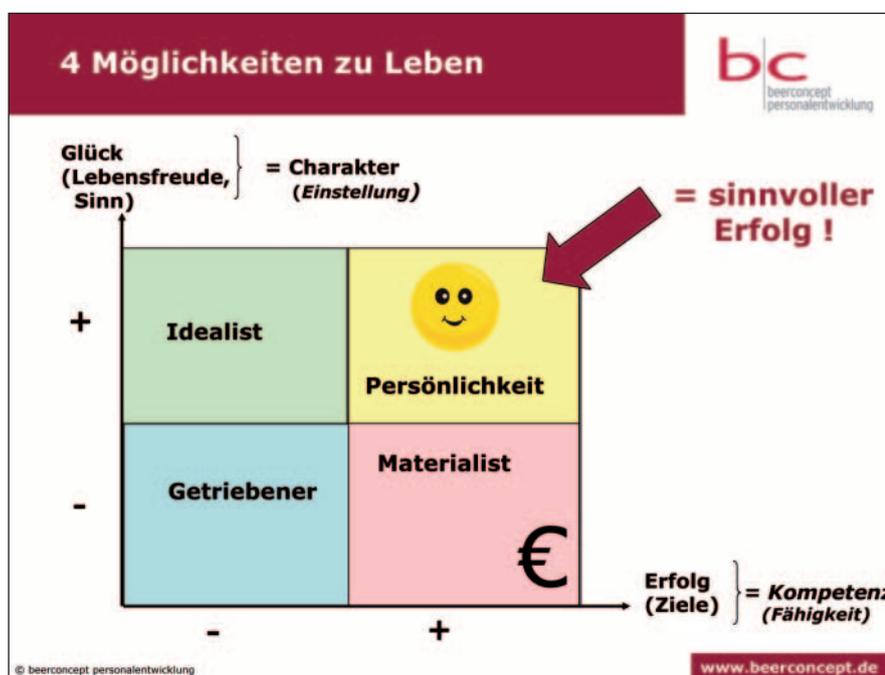
Betrachtet man wirklich erfolgreiche Menschen (basierend auf SEIN-TUN-HABEN), so haben sie in der Regel 8 Punkte gemeinsam (siehe Abbildung Seite 54).

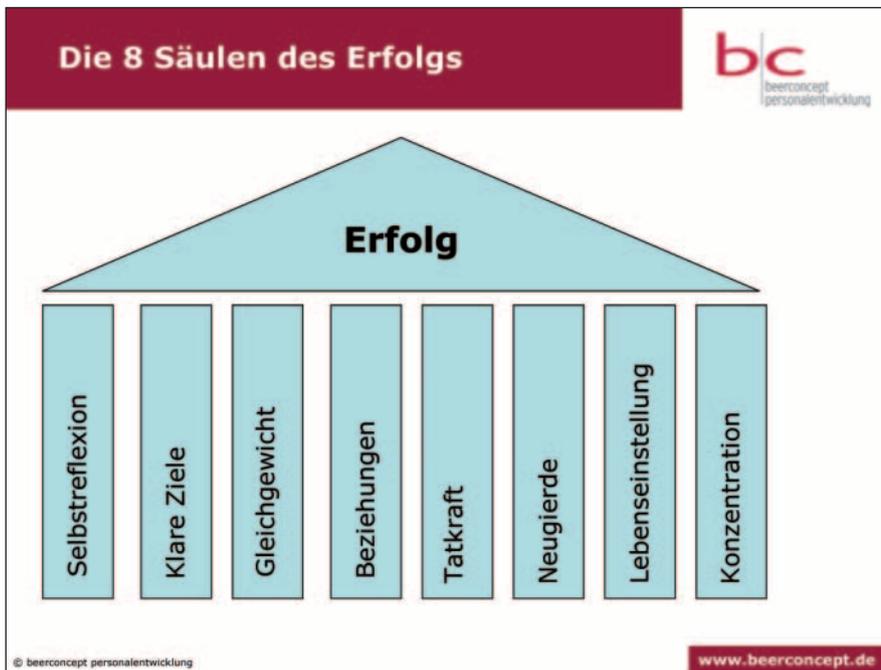
**Selbstreflexion**

Wer die Fähigkeit der Selbstreflexion besitzt, kennt sich selbst und seine Reaktionen besser, trifft seine Entscheidungen bewusster und kann besser mit Fehlern oder Niederlagen umgehen. Erfolgreiche Menschen haben ein realistisches Selbstbild und sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst. Sie haben eine gute Selbstdisziplin, ihre eigenen Verhaltens- und Denkweisen immer wieder zu überprüfen und zu ändern. Sie kennen ihre Werte und richten ihre Leben danach aus.

**Klare Ziele**

Erfolgreich zu sein bedeutet, für sein Leben klare Ziele zu definieren. Wenn wir uns realistische, erreichbare Ziele setzen, für die wir auch bereit sind, Einsatz zu bringen,





Wachstum, beruflichen Erfolg und persönliche Zufriedenheit.

#### **Tatkraft**

Erfolgreiche Menschen versuchen in dem, was sie tun, wirklich gut zu sein und Erfolg zu haben. Sie fühlen sich innerlich „getrieben“, ein Ziel zu erreichen und bleiben aus innerem Antrieb am Ball. Sie zeichnen sich durch Hartnäckigkeit und Disziplin aus und dem unbedingten Wollen, das selbst gesteckte Ziel zu erreichen.

#### **Neugierde**

Erfolgreiche Menschen wollen lernen, weil sie etwas verändern wollen. Der Motor dazu ist ihre Neugierde. „Warum ist das so?“ und: „Wie haben andere diese Situation gemeistert?“. Sie erwerben neue Fähigkeiten, die ihnen vorher fremd waren und entfalten so ihre kreative Kraft. Sie kommen niemals an, denn sie haben erkannt, dass Leben lernen bedeutet.

können wir unser Denken und Handeln danach ausrichten. Sinnvoll ist, sich statt eines Fern-Ziels eine Kette von Nah-Zielen zu definieren, die in einem überschaubaren Zeitrahmen erreicht werden können. Jeder Teilerfolg, der auf diesem Weg erreicht wird, führt zu einer hohen Motivation und dem Selbstbewusstsein, auch das nächste Teilerziel erreichen zu können.

#### **Gleichgewicht**

Erfolgreich können wir auf lange Sicht dann werden, wenn es uns gelingt, ein Gleichgewicht in unseren unterschiedlichen Lebensbereichen zu erzielen. Es geht um die Ausgeglichenheit zwischen dem, was wir TUN wollen und dem, was von außen an uns herangetragen wird. Es geht aber auch um unser inneres Gleichgewicht, dem Empfinden, dass alle Lebensbereiche im Einklang sind (SEIN-TUN-HABEN).

#### **Gute Beziehungen**

Menschen, die erfolgreich sind, haben erkannt, dass wir alle zum selben System gehören. Sie zeigen persönliches Interesse an anderen. Sie wollen und können andere motivieren und wissen, dass stabile Beziehungen ihren Selbstwert stärken. Für sie bedeuten gute Beziehungen Wertschätzung, Respekt und Klarheit in der Kommunikation, unabhängig ob im beruflichen oder privaten Umfeld. Denn gute Beziehungen bieten die besten Chancen für persönliches

### **Persönliche Übung: Was bedeutet Erfolg für mich?**

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich selbst in den nächsten Tagen mit den folgenden Fragen zu beschäftigen. Gönnen Sie sich eine ruhige Zeit, um diese Punkte zu überarbeiten. Lassen Sie Ihrem Geist und ihren Gefühlen genügend Freiraum:

1. Sind Sie eher Idealist, Materialist, Getriebener oder Maximalist?
2. Wenn Sie frei wählen könnten, was wären Sie am liebsten?
3. Welche Dinge müssten Sie dazu ändern?
4. Betrachten Sie die 8 Säulen des Erfolgs:
  - a. Welche sind bei Ihnen gut ausgeprägt?
  - b. Welche benötigen Ihre Aufmerksamkeit?
  - c. Was können Sie tun, um sie zu verbessern?
5. Was bedeutet für Sie „persönlicher Erfolg?“: Bitte schreiben Sie ehrlich das auf, was Ihnen dazu einfällt.

### Positive Lebenseinstellung

Erfolgreiche Menschen denken pragmatisch und lösungsorientiert. Sie haben gelernt, dass durch eine positive Einstellung das Leben besser funktioniert. Sie sehen Probleme als Herausforderungen und nicht als Behinderung. Sie wissen, dass durch dieses Denken ihre Kreativität stimuliert wird.

### Konzentration

Unser Gedankenstrom umfasst pro Tag zwischen 40.000 und 60.000 Gedanken, die meisten davon unbewusst. Physikalisch gesehen sind Gedanken Schwingung und Schwingung ist Energie. Durch Konzentration verleihen wir einer Sache Energie.



Autorin: Brigitta Beer ist Inhaberin von beerconcept personalentwicklung (www.beerconcept.de). Sie gründete das Unternehmen 2003 nach über 20 Jahren Erfahrung in der IT-Branche in den Bereichen Vertriebsunterstützung, Management, Führung und Partnervertrieb.

beerconcept personalentwicklung steht für Spezialisierung auf Beratung, Training und Coaching für nachhaltige Personalentwicklung. Ihre persönlichen Schwerpunkte sind: nachhaltige Kommunikation, Konfliktbewältigung, Training für Führungspersonen, Teamentwicklung und Coaching. Kompetenz „Lebensführung“ ist aufgrund viel eigener Erfahrung und Begleitung in Trainings und Coachings entstanden. Sie ist erreichbar unter: E-Mail: info@beerconcept.de, Tel.: 0 81 38/66 99 50.

Fortsetzung folgt



# Einfach sumarum statt dreifacher Arbeit.

**Lohnbuchhaltung ausgliedern: Rolle vorwärts mit sumarum, dem Payroll Service der Zukunft.**

**Reibungslos, fehlerfrei, zügig: Gehaltsabrechnungen sind ein wesentliches Instrument zur Mitarbeitermotivation.**

- » **sumarum, die Outsourcing Plattform der IT2 Solutions AG, bietet ihnen einen immer sicheren Stand, auch wenn das personalwirtschaftliche Umfeld immer komplexer wird.**
- » **sumarum bietet ihnen flexibel und skalierbar das volle Spektrum der Outsourcing-Palette. Egal ob Sie nur die reine Anwendungsbetreuung oder komplette HR Prozesse übergeben wollen.**

**Outsourcing mit sumarum, immer eine glatte 10,0.**

**[www.it2.ag/outourcing](http://www.it2.ag/outourcing)**