



BERATUNG & TRAINING IN HOTELLERIE & GASTRONOMIE

Life-Balance - ein Neujahrsvorsatz mit großem Potenzial

Life-Balance (LB) ist mehr als nur ein Modebegriff des Managements, nämlich eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem eigenen, ausbalancierten und sinnstiftenden Leben. Die LB fußt auf der Erkenntnis, dass der Mensch wie die Natur ein sensibles Gesamtsystem ist, das empfindlich auf Störungen reagiert. Wer beruflich erfolgreich sein möchte – egal auf welchem Niveau – kommt nicht umhin, die verschiedenen Einflussfaktoren ganzheitlich zu betrachten.

Vier zentrale Bereiche prägen unser Leben: Arbeit, Gesundheit, soziales Umfeld und Lebenssinn. Alle vier beeinflussen nicht nur uns direkt, sondern sich auch gegenseitig. Entscheidend ist, dass mittel- und langfristig alles miteinander im Lot ist. Eine Woche ohne Sport beeinflusst die eigene Gesundheit noch nicht nachhaltig. Durch dauerhafte Bewegungsarmut aber erhöht sich die Anfälligkeit für Krankheiten gravierend. Genauso steigt im heutigen Berufsalltag das Risiko, „aussortiert“ zu werden, wenn man beispielsweise die eigene Weiterentwicklung sträflich vernachlässigt. Einige Konsequenzen aus dem Nichtstun können ignoriert, manche noch korrigiert, viele aber nur notdürftig oder gar nicht mehr repariert werden.

Das Fatale ist, dass man im Alltag oft nichts unternimmt, solange es einem gut geht. So ist der Anstieg des Gesundheitsrisikos zu abstrakt und zu weit weg, als dass er Handeln spürbar nötig machen würde. Manche unter uns gehen daher geradezu sehenden Auges auf die Gefahren zu. In solch einer Situation haben Sie drei Reaktionsmöglichkeiten zur Auswahl:

1. Sie stecken den Kopf in den Sand: „Ich sehe nichts, also gibt es nichts.“
2. Sie spielen mit dem Feuer: „Treffen tut es immer nur andere, nicht mich.“
3. Oder Sie wenden LB an und steuern Ihre Gegenwart und Ihre Zukunft selbst.

Entscheidend ist, die Life-Balance zu einer Grundhaltung zu entwickeln und als ein Konzept zu begreifen, das mehr Freude im Leben und mehr beruflichen Erfolg sichert, einen also nicht nur vor unliebsamen Konsequenzen bewahrt, sondern in der Lebensqualität weiterbringt. LB kann gleichbedeutend damit sein, massive Einschnitte im Leben herbeizuführen. Essenziell ist, Ziele anzusteuern, weil man es selbst so will – und nicht, weil es sich einfach so ergibt.

Was müssen Sie dafür tun?

1. Betrachten Sie die vier Kernbereiche im Detail und prüfen Sie die Balance.
 2. Sollten Sie Schief lagen entdecken, ist es nötig, die Konsequenzen abzuschätzen.
 3. Überlegen Sie sich Maßnahmen, die Ihnen die Balance zurück bringen kann.
 4. Setzen Sie sich Termine und
 5. fangen Sie mit der Maßnahme an, die für Sie höchste Priorität hat.
-



BERATUNG & TRAINING IN HOTELLERIE & GASTRONOMIE

Natürlich ist die obige Vorgehensweise eine vereinfachte Darstellung. Im Detail ist es aufwendiger. Auf was es aber ankommt, ist, dass Sie in das Konzept der LB einsteigen, Ihre Kompetenzen laufend erweitern und vor allem Ihre Ziele konsequent verfolgen. Eine laufende, wiederkehrende Bestandaufnahme liefert Ihnen dann die Information, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, oder ob Korrekturen angebracht werden müssen. Damit steuern Sie Ihr Leben – beruflich wie privat.

Alles Gute für 2014 – und fangen Sie an!

P. S.: Eine Studie ergab, dass aerobes Training in Form von zwei- bis dreimal wöchentlichen Spaziergängen von je mindestens 45 Minuten Dauer die geistige Leistungsfähigkeit signifikant anhebt.

Autor: Michael Dilger – CLIP Management
