



GaLaBau

Fachzeitschrift für den Garten- und Landschaftsbau

Berufsweltmeisterschaften
Wir sind Vizeweltmeister!

Elemente der Lebensbalance
Glück und Erfolg sind machbar

Bedarf an Sportanlagen steigt
Spielplatzwelten im Umbruch



Software wird 3D

Häcksler für Profis

Schwebender Rasen



Glück **und** Erfolg sind machbar

Die 8 Elemente der Lebensbalance.

VON CAY VON FOURNIER,
BERLIN UND ST. GALLEN

Wie geht es Ihnen? Diese Frage ist für mich keine Floskel, sondern sehr ernst gemeint. Gerade auch viele GaLaBau-Unternehmerinnen und Unternehmer arbeiten 60, 70, 80 oder mehr Stunden pro Woche und sind trotz ihrer vielen Mühe mit sich und dem Erfolg ihres Unternehmens nicht zufrieden, ihre Kinder sehen sie nur, wenn sie bereits schlafen, und auch das sonstige Privatleben steht hinten an. Richtig gut im umfassenden Sinne geht es ihnen nicht.

Sie sehnen sich nach Veränderung und sind doch nicht in der Lage, diese zu erreichen. Der Grund ist erklärbar: Wenn Probleme auftauchen, neigen Menschen dazu, eingeübte Verhaltensweisen zu intensivieren. Für Unternehmer heißt das: Sie arbeiten noch härter. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass sie andere Lebensbereiche noch stärker vernachlässigen. Sie entfernen sich damit weiter von ihrer Lebensbalance und damit zugleich vom Lebensglück – meist ohne es zu bemerken. Die fehlende Balance hat dabei viele Gesichter: Den einen „grinst“ sie in der Gestalt von Übergewicht an, den anderen durch den Mangel an guten Freunden oder eine zerrüttete Partnerschaft. Das Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit, von Trübsinn und Frust hat mit mangelnder Ausgewogenheit ebenso zu tun wie ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele wachen erst auf, wenn es bereits zu spät ist und die Katastrophe kaum noch abgewendet werden kann. Ohne Balance funktioniert unser Leben nicht. Wem das Gleichgewicht fehlt, der wird früher oder später umfallen.

Die 8 Elemente der Lebensbalance

Im Grunde weiß oder ahnt es jeder. Die meisten Menschen achten intuitiv darauf, dass ihr Leben nicht aus der Balance gerät. Auch Sie gehören dazu, sonst würden Sie diesen Ar-

tikel gar nicht lesen. Und doch leben gerade viele Unternehmer sehr einseitig, vernachlässigen ihren Körper und ihre Seele. Aus diesem Grunde habe ich das Modell der Lebensbalance entwickelt. Es umfasst acht Elemente:

1. Frieden: Seele (Religion, Philosophie, Spiritualität)
2. Freude: Hobbys und alles, was wir einfach tun, um unser Herz zu erfreuen.
3. Familie: die Welt unserer nächsten Menschen
4. Freunde: unser soziales Netzwerk
5. Fitness: Gesundheit und körperliches Wohlergehen
6. Finanzen: materielle Werte, Altersversorgung, private Vermögenssituation
7. Firma: berufliche Leistungen
8. Fortbildung: persönliche Entwicklung



Mag sich bei der Konzentration auf einen Bereich auch kurzfristig Erfolg einstellen – mit Blick auf das gesamte Leben lohnt sich das Opfer nicht, wenn dabei Glück und Zufriedenheit verloren gehen. Das Gleichgewicht zwischen den acht Lebensbereichen brauchen wir, um wirklich glücklich zu sein. Blicken wir auf

das Modell, so ist zusätzlich die Harmonie der gegenüberliegenden Lebensbereiche von großer Bedeutung: Die Ausgewogenheit zwischen Familie und Firma, zwischen seelischem Frieden und körperlicher Fitness, zwischen Freude und Finanzen sowie zwischen unserer Fortbildung und unseren Freunden. Alles hängt miteinander zusammen. Wenn wir Balance finden, wird unser Leben reich – nicht nur reich an Geld, sondern auch reich an Zeit, an Gefühlen, an Gesundheit und an Menschen. Wohlfühlen meint nicht nur finanzielle Zufriedenheit, sondern auch Sinn, Ruhe, Zeit und Gelassenheit. Ein ausgeglichenes Gemüt ist keine Frage des richtigen Alters, sondern der richtigen Lebensführung. Beantworten Sie bitte regelmäßig folgende Fragen aus dem privaten Bereich:

- Was tue ich für meinen seelischen Frieden und den Sinn meines Lebens?
- Was macht mir Freude? Welche Hobbys und Vergnügen möchte ich erleben?
- Was mache ich zusammen mit meiner Familie?
- Mit welchen Freunden werde ich Kontakt haben?
- Was tue ich für meinen Körper, meine Gesundheit und meine Fitness?
- Was tue ich für eine bessere finanzielle Situation?
- Welche Leistungen werde ich in meinem Beruf erbringen?
- Was tue ich für meine persönliche Ausbildung und Weiterentwicklung?

Morgen, morgen... nur nicht heute...

Verabschieden Sie sich von dem Gedanken, dass es später einmal besser wird – dann, wenn Sie die Aufbauphase überstanden, den Durchbruch geschafft haben, oder morgen oder nächste Woche oder nächstes Jahr. Mit folgenden Tipps können Sie heute damit anfangen, ausgewogener zu leben:

Erstellen Sie eine Rangliste von aktuellen Problemen Ihres Lebens. Probleme sind Hinweise auf mangelnde Balance. Sie wissen jetzt, um welche Lebensbereiche Sie sich ab sofort intensiv zu kümmern haben. Legen Sie für jeden Balancebereich Termine fest.

Tun Sie dies mit Blick auf die jeweils kommende Woche. Versuchen Sie nicht, allen Balancebereichen jeden Tag gerecht zu werden. Damit würden Sie sich überfordern. Balance hat nichts damit zu tun, für alle Lebensbereiche genau die gleiche Zeit zu verwenden, aber sehr viel damit, jeden Lebensbereich mit der gleichen Begeisterung zu pflegen.

Meine langfristigen Ziele

Jeder Mensch ist für seine Ziele und Entscheidungen verantwortlich und sollte ein klares Lebenskonzept haben. Auf der Basis eines solchen Lebenskonzeptes können Menschen konsequente Entscheidungen treffen. Sie sollten es jedenfalls tun, wenn sie glücklich und sinnvoll leben wollen. Auch, wenn Ihnen dieser Zeitraum sehr lange vorkommt, versuchen Sie es einfach. Die zentrale Frage lautet: „Was will ich in 21 Jahren erreicht haben?“ Verwenden Sie hierfür die acht Lebensbereiche, um eine Struktur in Ihre Ziele zu bekommen:

Langfristige Planung (21 Jahre) bis: _____

1. Frieden: Was tue ich für meinen inneren und äußeren Frieden, Glauben und Sinn? Was tue ich, das über mein Leben hinaus reicht?
2. Freude: Was möchte ich gerne erleben? Welchen Spaß möchte ich haben? Welche Hobbys will ich pflegen oder anfangen?
3. Familie: Welche Familie möchte ich gründen und mitgestalten? Möchte ich Kinder? Wenn ja, wie viele? Was ist mir an der Erziehung besonders wichtig? Welche Art von Mutter/Vater - Tochter/Sohn möchte ich sein? Wie groß soll meine Familie sein? Was werde ich bereit sein für sie zu tun? Wie soll das familiäre Verhältnis sein?
4. Freunde: Welche Freunde möchte ich haben? Wie soll mein soziales Netzwerk aussehen? Welche Art von Freund möchte ich sein? Was sollen meine Freunde über mich sagen?
5. Fitness: Was werde ich für meine Gesundheit/Fitness tun? Wie möchte ich aussehen? Wie möchte ich mich fühlen? Welche Form der Entspannung pflege ich? Welche regelmäßigen Untersuchungen werde ich machen lassen?
6. Finanzen: Welchen finanziellen Wohlstand werde ich in meinem Leben erreichen? Wie wird die Finanzierung meines Alters aussehen? Wie werde ich meine Familie absichern? In welcher finanziellen Situation werden meine Kinder ins Leben starten? Was möchte ich mir in meinem Leben als Luxus leisten (Haus, Auto, Schmuck, Kleidung, Sportgeräte, Garten, Bilder, Bücher, Sammlungen, ...)?
7. Firma: Welche beruflichen Leistungen will ich erbringen? Wie werden sich meine Leistungen auf das Unternehmen und die Gesellschaft auswirken? Wie werden sich meine Leistungen auf das Leben einzelner Menschen auswirken? Was will ich im Berufsleben erreichen?
8. Fortbildung: Was werde ich in meinem Leben lernen? Welche Ausbildungen und Fortbildungen werde ich abschließen? Welche Anerkennungen auf welchem Gebiet werde ich erlangen? Welche Persönlichkeit bin ich geworden? Wie strahle ich auf andere aus? Worum werde ich bewundert? (Möchte ich bewundert werden?)

Aus diesen Fragen leiten sich unterschiedliche Ziele ab. Wenn diese Ihnen klar sind, dann fallen zukünftig persönliche Entscheidungen wesentlich leichter.

Meine Periodenziele

Eine noch größere Klarheit ergibt sich für den Zeitraum von sieben Jahren, der hier als Periode bezeichnet wird. Auch dieser Zeitraum ist den Menschen in der Regel fremd und wird als viel zu lang für die Planung empfunden. Probieren Sie es einfach aus. Auch hier die zentrale Frage: „Was will ich in sieben Jahren erreicht haben?“ Die detaillierten Fragen hierzu beziehen sich wieder auf Ihre acht Lebensbereiche.

Periode von: _____ bis: _____

1. Was möchte ich SEIN, TUN und HABEN?
2. Welche Ziele aus meiner Periodenzielplanung habe ich bisher schon erreicht?
3. Welche Ziele habe ich verworfen und warum?
4. Welche konkreten Ziele will ich die nächsten sieben Jahre erreichen?
5. Frieden: Für meinen inneren und äußeren Frieden, Glauben und Sinn? (Konkrete Projekte)
6. Freude: Was will ich gerne erleben? Welche Hobbys will ich pflegen oder anfangen?
7. Familie: Was sind wichtige Ziele mit meiner Familie und meinen Kindern? Was wollen sie?

8. Freunde: Was tue ich für Freundschaften und mein soziales Netzwerk?
9. Fitness: Was tue ich für meine Fitness? (Sport, abnehmen, Arztbesuche, Ruhe ...)
10. Finanzen: Was will ich mir leisten können?
11. Firma: Was will ich dafür leisten?
12. Fortbildung: Was will ich lernen? Wie will ich mich weiterentwickeln?

Meine Jahresziele

Einen sehr praktischen Schritt bietet Ihnen der nächste Schritt des persönlichen Lebenskonzeptes an: Die persönliche Jahreszielplanung. Dieser Planungsschritt verbindet die Planung der lang- und mittelfristigen Ziele mit konkreten jährlichen Maßnahmen.

Fragen zur persönlichen Jahreszielplanung:

am: _____ in: _____

1. Ich lese meine persönliche Sinn-Vision und langfristigen Ziele: Lebe ich danach?
2. Ich lese meine Periodenzielplanung: Welche Veränderungen haben sich ergeben?
3. Analyse des vergangenen Jahres
Stärken: Was lief gut? Welche Ziele habe ich erreicht?
Schwächen: Was lief schlecht? Welche Ziele habe ich nicht erreicht?
Welche Ziele übertrage ich in dieses Jahr?
Risiken: Welche Risiken haben sich für dieses Jahr ergeben?
Chancen: Welche Chancen haben sich für dieses Jahr ergeben?
4. Was werde ich nächstes Jahr weglassen?
5. Ziele des Jahres: Was will ich in den acht Lebens-Bereichen (Frieden, Freude, Familie, Freunde, Fitness, Finanzen, Firma, Fortbildung) sein, tun und haben?
6. Was leiste ich für diese Ziele?
Bei jedem einzelnen Ziel stelle ich mir vor, was dafür zu tun ist, welche Zeit ich dazu brauchen werde und wie viel Geld ich dafür investiere.
7. Welche Werte will ich im nächsten Jahr verstärkt leben?
8. Termine des Jahres: Wann habe ich welche Termine?

9. Wann habe ich Zeit für die Ruhe und Entspannung?
10. Was tue ich für mein äußeres Erscheinungsbild?
11. Mein persönliches Jahresmotto lautet:

Meine Zeit

Wie gehe ich besser mit meiner Zeit um? Das ist die zentrale Frage vieler GaLaBau-Unternehmer. Auch wenn dieses Thema nicht neu ist, so bleibt es aktuell.

Vorraussetzung für ein gutes Zeitmanagement ist ein klar formulierter Jahreszielplan. Folgende Tipps helfen Ihnen, diesen Jahreszielplan in Monats-, Wochen- und Tagesplänen umzusetzen:

Prioritäten: Sie werden nie an der eindeutigen Definition Ihrer Prioritäten vorbeikommen. Jeder Tag hat nur 24 Stunden und es ist jeden Tag die zentrale Frage an Sie: Wofür setze ich meine Zeit ein.

Konzentration: Definieren Sie diesen Begriff für sich neu. Wenn Sie etwas tun, dann tun Sie es ganz. Fragen Sie sich stets: „Was kann ich weglassen?“

Planung: Verwenden Sie vor jedem Zeithorizont (täglich, wöchentlich und monatlich) etwas Zeit, um diesen zu planen. Stellen Sie sich zum Beispiel Ihren idealen Tag vor. Es passiert ein geistiges Phänomen, das in der Psychologie „selektive Wahrnehmung“ genannt wird. Sie werden die Realität immer wieder mit Ihrer Planung abgleichen.

Werkzeug: Ganz gleich ob Elektronik oder Papier, verwenden Sie konsequent ein Werk-

Die 8 F der Lebensbalance	
Frieden	
Freude	
Familie	
Freunde	
Fitness	
Finanzen	
Firma	
Fortbildung	

© 2006 SchmidtColleg GmbH www.schmidtcolleg.de

zeug, mit dem Sie aktives Zeitmanagement betreiben und all Ihre Notizen, Termine und Planungen eintragen.

Um Ihr Leben in Balance zu halten, können Sie z.B. das abgebildete Formular benutzen. Tragen Sie für jeden Lebensbereich ein, was Ihnen in der kommenden Woche wirklich wichtig ist. Notieren Sie ein Ziel, das Sie erreichen oder an dem Sie arbeiten wollen.

Das Leben ist ein wundervolles Geschenk. Es ist wertvoll und zerbrechlich. In den Wirren des Alltags geht oft das verloren, was uns wichtig ist. Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen immer wieder gelingt, die acht Lebensbereiche in den Blick zu nehmen und dadurch mehr Balance zu gewinnen.

Buchtipp

Cay von Fournier: Das Geheimnis der Lebensbalance, SC Verlag, Neudrossenfeld, 186 Seiten, € 24,80, ISBN 3-926258-28-4

ZUM AUTOR

Dr. Dr. Cay von Fournier ist aus Überzeugung Arzt und Unternehmer. Zu seiner Vision gehören möglichst viele gesunde Menschen in gesunden Unternehmen. Der in Medizin- und Wirtschaftswissenschaften promovierte Inhaber des vor 20 Jahren gegründeten SchmidtCollegs ist bekannt durch seine lebhaften und praxisrelevanten Vorträge und Seminare. SchmidtColleg ist unter seiner Leitung zu einer Unternehmensgruppe geworden, die sich der Vermittlung und Umsetzung einer menschlichen und dennoch (oder gerade trotzdem) erfolgreichen Unternehmensführung widmet. Weitere Infos unter www.schmidtcolleg.de oder per Email: info@schmidtcolleg.de