

# Leben im Einklang

Der Begriff **Work-Life-Balance** steht für einen Zustand, in dem Arbeit und Privatleben miteinander im Einklang stehen. Doch genau daran hapert es häufig, denn unsere heutige Leistungsgesellschaft fordert viel von uns. Wie können wir mehr Gelassenheit erreichen?

Manchmal brauchen wir Unterstützung, wenn wir aus der Balance geraten.

Mit Hilfe eines Coachs können wir herausfinden, was wir wirklich wollen, oder wie wir unsere Probleme in Ziele wandeln. Coaches bieten ihre Dienste zu all diesen Themen an. Coaching bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe, wachsende Lebensfreude und Stärkung der eigenen Identität.

Jeder von uns möchte immer sein Bestes geben, koste es, was es wolle. Persönliche Bedürfnisse werden bis auf ein Minimum zurückgeschraubt, denn Erfolg und Anerkennung bei der Arbeit werden immer wichtiger. Doch fehlen die nötigen Entspannungsphasen, verlieren wir an Leistungskraft. Ständige Überlastung und der damit verbundene Rückzug aus der Familie und dem Freundeskreis können uns krank machen. Im schlimmsten Fall droht das Burn-out-Syndrom – ein Zustand schwerer psychischer Erschöpfung, der häufig auch mit körperlichen Beeinträchtigungen verbunden ist.

## Anspannung braucht Entspannung

Arbeitsreiche Phasen oder projektbezogene Überstunden kommen in jeder Berufssparte vor. Das muss nicht immer belastend sein, es kann auch großen Spaß machen. Wichtig ist jedoch, dass man für Ausgleich sorgt. Anspannung braucht als Gegenpol Entspannung, und das jeden Tag. Der Sprint vom Büro zum Fitnessstudio kann helfen, angestaute Aggressionen abzubauen, entspannender ist jedoch ein Spaziergang an der frischen Luft.

Weniger ist mehr! Legen Sie bereits während der Arbeitszeit bewusst Pausen ein, um zumindest kurzzeitig abzuschalten. Wandern Sie zwischendurch mal durchs Treppenhaus und gehen Sie „um die Häuser“. Wer beim Spazierengehen auch mal ein paar Schritte rückwärts macht, aktiviert ungenutzte Hirnareale. Kurz: Planen Sie täglich genug Zeit für Entspannung ein. Nutzen Sie dabei das, was Ihnen gut tut. Für den

einen ist es Bewegung, für den anderen Meditationsmusik oder mit Freunden essen gehen. Tauschen Sie sich täglich mit Freunden oder mit dem Partner aus. Das Chatten im Internet oder Spiele auf dem Laptop nach Feierabend sind kein Ersatz.

## Werfen Sie den Anker!

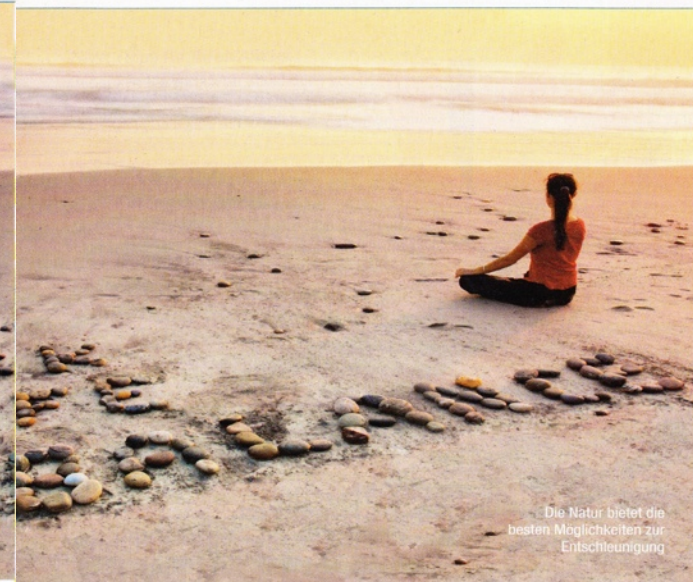
Mit etwas Übung können Sie sich selbst in die richtige Spur zurückbringen, beispielsweise indem Sie – bildlich gesprochen – einen Anker werfen. Dieser kann durch Druck auf den linken Daumen aktiviert werden. Während des sanften Drucks stellt man sich eine entspannende Situation vor: Sie sitzen am Meer, hören das Rauschen der Wellen, spüren den warmen Wind auf der Haut, riechen den angenehmen Duft einer Kokosnuss und sehen den Sonnenuntergang. Sie empfinden ein leichtes und unbeschwertes Gefühl und fühlen sich völlig entspannt.

Je mehr Sinne mit dem Bild verknüpft werden, desto effektiver ist die Entspannung. Wenn Sie ausreichend üben, und sich in Verbindung mit dem Bild tatsächlich entspannt fühlen, hilft der Trick auch im Alltag. Probieren Sie es aus! Viel Erfolg dabei! ■■

Text und Interview: Elke Engels



Foto: Shutterstock



Die Natur bietet die besten Möglichkeiten zur Entschleunigung



**Jörn Ehrlich** ist Diplom-Sportwissenschaftler, Lehrtrainer, Mediator und Management-Coach. Als Gründer und Mitinhaber des Hamburger Weiterbildungsinstituts V.I.E.L. Coaching + Training bildet er Menschen zum Business-Coach aus und unterstützt Führungskräfte und Teams beim Erreichen ihrer Ziele. [www.viel-coaching.de](http://www.viel-coaching.de)

## Herr Ehrlich, wie wichtig ist „freie Zeit“ im Alltag?

Sie ist sehr wichtig! Die meisten Menschen haben eine Tendenz, ihre Zeit mit Terminen zu überladen. Das ist auf Dauer sehr ungesund. Der Mensch ist nicht für ein Leben unter Dauerbelastung geschaffen. Wir alle brauchen den Ausgleich zwischen Stress und Erholung, zwischen Anspannung und Entspannung. Andernfalls werden wir über kurz oder lang krank.

## Warum überfordern sich so viele Menschen in der heutigen Zeit?

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. In dieser werden Werte verkörpert wie Jugendlichkeit, Vitalität, Schönheit, Erfolg usw. Gleichzeitig werden diese Werte von den Marketingspezialisten mit Produkten verknüpft, die es zu erwerben gilt, um den

Werten zu entsprechen. Im Beruf wie auch im Privaten wollen wir unbewusst diesen Werten entsprechen. Da kann selbst Freizeit zum Stress werden.

## Was konkret raten Sie unseren Lesern zur Entschleunigung?

Erstens sollten wir zeitweise unsere Außenreize auf ein Minimum zurückschrauben. Laptop herunterfahren, Fernseher und Handys aus. Der nächste Schritt wäre, sich mit natürlichen Dingen zu umgeben. Wald, Wasser, Berge – am besten pur. Und wenn dies nicht geht, dann per CD oder über die Imagination. Außerdem sollte jeder von uns über eine Entspannungstechnik verfügen, die er soweit beherrscht, dass er diese auch in schwierigen Situationen einsetzen kann.

Vielen Dank für das Gespräch!