

Life-Management

Wie Sie kluge Lösungsansätze zur Lebensgestaltung nutzen



Business-Bereich

Management

Personal

Führung

Erfolg & Karriere

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Finanzen

IT & Office

Sofort-Nutzen

Sie erfahren, wie Sie:

- Ihre Work-Life-Balance optimieren
- Das Hier und Jetzt genießen
- Lebensträume verwirklichen
- Verantwortung für die Umwelt übernehmen

Sie können:

- Eine Lebensvision erstellen
- Erfolgsfaktoren für Beziehungen erkennen
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- Ihre Ressourcen ideal einsetzen

Autoren



Axios

Organisations- und Personalentwicklung
Kriesbachstrasse 84
8600 Dübendorf
Tel.: 044 821 90 68
info@axios.ch
www.axios.ch

Sue und Rolf Rado Läubli sind Inhaber der Firma Axios Organisations- und Personalentwicklung. Axios unterstützt Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen, erstellt firmenspezifische Ausbildungskonzepte und führt Seminare und Trainings in den Bereichen Führung/Leadership, Persönlichkeits- und Teamentwicklung durch. Axios-Seminare sind bekannt dafür, dass sie sich auf das Wesentliche konzentrieren, sehr praxisorientiert und auf die Firma ausgerichtet sind und die Teilnehmenden sich keine Minute zurücklehnen können. Begehrt sind auch Hilfsmittel für den Alltag wie z.B. Gesprächsleitfäden oder Checklisten. Unsere Stärke sind massgeschneiderte Projekte und Einsätze, die wir bei Bedarf flexibel mit unseren Netzwerkpartnern ergänzen. Privatpersonen unterstützen wir mit Seminaren und Konzepten für die Themen ganzheitlicher Lebenserfolg, Lebensvision und generell Lebensqualität.

Sue Rado Läubli

Meine Kernkompetenzen sind komplette Ausbildungskonzepte inklusive Bedarfsanalysen, Praxistransferbegleitung und Erfolgskontrollen. Mit viel Herzblut leite ich Trainings in den Bereichen Kommunikation, Führung/Leadership (sämtliche Themen für das untere und mittlere Kader), Teamentwicklung und Verkauf – wenn immer möglich nach der Arbeitsweise von «Performance Improvement». Freude habe ich auch daran, zu verschiedenen Themen Kurzvorträge zu machen – dies auf unterhaltsame Art und Weise und zum Teil unterstützt durch gleichzeitiges Visualisieren. Und mit dem Schreiben von Newslettern, Büchern und Business-Dossiers lebe ich eine weitere Begeisterung von mir aus!

Rolf P. Rado

Meine Kernkompetenzen sind das Gestalten und Begleiten von Veränderungsprozessen, das Entwickeln und Umsetzen von Visionen, Leitbildern und Strategien sowie Seminare und Trainings in den Bereichen Führung/Leadership, Teamentwicklung, Work-Life-Balance/Burn-out-Prophylaxe. Freude bereitet mir auch das Halten von Vorträgen zu diversen Themen. Gerne geben wir unser Know-how mit dem Schreiben von Büchern, Newslettern und Business-Dossiers weiter.

Impressum

WEKA Business Dossier

Life-Management

Projektleitung: Ivana Cuk
Satz: Peter Jäggi
Korrektur: Margit Bachfischer M.A., Bobingen

WEKA Business Media AG
Hermeschloostrasse 77
8048 Zürich
Tel.: 044 434 88 34
Fax: 044 434 89 99

info@weka.ch
www.weka.ch
www.weka-library.ch

1. Auflage 2022

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:
ISBN: 978-3-297-02259-7

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Inhalt

Life-Management

1. Work-Life-Balance – von Wissensriesen und Umsetzungszwergen	4
2. Der Lebenskompass und Lebensmotive – warum nur Sinn Berge versetzen kann	6
3. Die Lebensfreude – was uns glücklich macht und was nicht	11
4. Erfolgsfaktoren für Beziehungen – das Geheimnis erfüllter Partnerschaften	19
5. Lebensträume – auf der Suche nach dem Sinn des Lebens	24
6. Gesundheit – tun Sie sich etwas Gutes	30
7. Säulen der Gesundheit – wie Bewegung, Entspannung und Balance in Einklang sein sollen	33
8. Gesundheit, das Mass aller Dinge – 55plus, das neue Zeitalter	35
9. Unsere Umwelt – wie Sie für sich und die Umwelt Verantwortung übernehmen	39
10. Neue Lebensformen – mit Minimalismus von Überfluss befreien und Klarheit schaffen	41
11. Das Lebenssystem – wie Sie Ihr Leben vereinfachen und Ressourcen ideal einsetzen	43

1. Work-Life-Balance – von Wissensriesen und Umsetzungszwergen

Work-Life-Balance ist die englische Bezeichnung für die Ausgewogenheit von Arbeits- und Privatleben. Es handelt sich hierbei um das Gleichgewicht zwischen dem zeitlichen Aufwand und der Anstrengung, die jemand der Arbeit widmet, und der Zuteilung dieser beiden Faktoren zu anderen Lebensbereichen. (Quelle: Onpulsen-Wirtschaftslexikon)

Gut – so weit waren Sie wahrscheinlich auch schon ... Sie wissen, dass es bei der Work-Life-Balance um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben geht. Auch können Sie sich vorstellen, dass es beim Life-Management um Fragen der Lebensgestaltung generell geht.

Einige sprechen heute auch lieber von «Work-Life-Blending», was ein fließendes Ineinanderübergehen des Berufs- und Privatlebens beschreibt. Und Gegner dieser Philosophie debattieren darüber, dass genau diese fließenden Grenzen bzw. die grosse Vermischung von «Arbeits- und Privatzeit» doch genau das Problem seien. Wie auch immer die Begrifflichkeit ist, wir müssen dafür sorgen, dass es in unserem Leben funktioniert!

Viele von uns haben bereits theoretische Hintergrundinformationen zum Thema oder sogar Ideen, was «man» für allfällige Optimierungen machen könnte, «wenn wir dann mal Zeit haben, uns darum zu kümmern». → Passiert ist trotzdem noch nicht viel – unsere Balance ist noch immer in Schiefelage!

Vielleicht haben Sie sich auch gute Vorsätze fürs neue Jahr genommen (aufhören zu rauchen, ein Abo fürs Fitnesscenter lösen, mehr Zeit mit der Familie verbringen, etc.). → Und: Schon gestartet damit ...?

Unsere konkreten Fragen an Sie in diesem Zusammenhang

- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Balance?
- Was hat Sie bisher daran gehindert, allfällige nötige Veränderungen vorzunehmen?
- Wie dringlich ist eine Veränderung – rebelliert Ihr Körper – oder Ihre Psyche – oder gar Ihre Seele?
- Was denken Ihnen nahestehende Menschen über Ihre Work-Life-Balance?
- im Job: Top – privat: Flop – das trifft hoffentlich auf Sie nicht zu?
- Schieben Sie wichtige Entscheidungen vor sich her, die unbequem, aber gesund für Sie wären?
- Wie kompatibel ist Ihre Work-Life-Balance mit den Vorstellungen Ihres Lebenspartners, Ihrer Lebenspartnerin?

«Wissens-Riesen» und «Umsetzungs-Zwerge»

Theoretisch haben wir vieles bestens drauf – aber es hapert bei der Umsetzung oder beim Durchhaltevermögen. «Kennen» ist eben nicht «Können» – und Wissen ist auch nicht gleichzustellen mit Umsetzung und Dranbleiben.

Auch hilft es nichts, einfach mit höherem Tempo in eine Richtung zu laufen – mit der Hoffnung, doch noch alles unter einen Hut zu bekommen. Wenn wir mit erhöhtem Tempo in die falsche Richtung laufen, wäre ein Boxenstopp zur Neuorientierung wohl angebrachter. Und erst dann weiterlaufen mit voller Kraft voraus in die neu gewählte Richtung!

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Artikel inspirieren können, sich ein paar matchentscheidende Gedanken zu machen:

- Wohin geht Ihre Lebensreise?
- Was macht Sie wirklich glücklich?
- Was macht Sie unglücklich?
- Und was sind Ihre grossen Lebensziele?
- Was beinhaltet für Sie ein erfülltes Leben?
- Was möchten Sie mehr – und was weniger in Ihrem Leben?

Erst wenn sich diese Fragen geklärt haben, dann wissen Sie, zu was Sie in Ihrem Innersten «Ja» gesagt haben. Dann wird es Ihnen im Alltag auch sehr viel einfacher fallen, im richtigen Moment «Nein» zu sagen. Und dieses kleine Wort, richtig eingesetzt, wird einen entscheidenden Einfluss auf Ihre persönliche Lebensbalance haben.

2. Der Lebenskompass und Lebensmotive – warum nur Sinn Berge versetzen kann

Zeit ist das knappe Gut schlechthin. Was wollen Sie mit Ihrem Leben anfangen? Welche Ziele wollen Sie erreichen? Wo lohnt es sich, Energie zu investieren, und wo nicht? Mit dem Lebenskompass schaffen Sie eine Struktur.

Wir möchten Sie teilhaben lassen an einer unserer wichtigen Erkenntnisse: Unsere Erfahrungen aus vielen Zeitmanagementseminaren und aus Coachings zeigen, dass Tipps und Methoden aus dem Zeitmanagement häufig keine nachhaltigen Resultate bringen.

Und dies nicht, weil die eingesetzten Tools oder auch das Bearbeiten der Zeit- und Energiefresser falsch wären, sondern unserer Meinung nach liegt es daran, dass jemandem das «grosse Bild» fehlt, was er mit seinem Leben anfangen will.

Erst wenn jemand dieses grosse Bild hat, bekommt er die Klarheit und Konsequenz, im beruflichen Umfeld Veränderungen einzuleiten, die dann den gewünschten Effekt, z.B. mehr Freizeit, mit sich bringen. Dann wird auch klarer, was jemanden in einen Burn-out bringen kann, warum er sich zu wenig abgrenzen kann, warum ihm gewisse Dinge so nahe gehen und ihn belasten, warum er nicht Nein sagen kann und warum er sich nicht wehrt.

Beim grossen Bild geht es um Fragen des Life-Managements. Hat man die Fragen für sich beantwortet, wirken sie wie ein Kompass, der einen durch den Alltag lotst und auch Grundlage für viele Entscheidungen im Leben ist.

- Wie glücklich sind Sie in Ihrem Leben?
- In welchen Lebensbereichen leben Sie?
- In welchem Bereich entwickeln Sie sich weiter?
- Wo haben Sie Defizite?
- Wollen Sie etwas ändern?

Darum sprechen wir jeweils von unserem «Axios-Lebenskompass», der folgende Komponenten enthält:

- persönliche Vision
- persönliche Mission
- Herzenswünsche
- Lebensbereiche
- Rollen
- Werte