

## "Ausbalancieren der persönlichen Lebensplanung"

von Christian Nourney | Dez 5, 2022 | Persönlichkeit



Vielleicht geht es Ihnen genauso wie mir, und Sie fragen sich zwischendurch immer wieder, ob das, was Sie gerade tun, auch das ist, was Sie tun möchten? Leben Sie mit den Menschen zusammen, mit denen Sie zusammenleben möchten? Nehmen Sie sich Zeit für das, was für Sie wichtig ist?

### **Träume**

Seit wir Kinder waren, haben wir immer wieder Träume gehabt, was wir "mal werden" wollen, ob wir eine Familie und Kinder haben möchten und was wir gerne neben Beruf und Familie sonst noch tun möchten. Vielleicht waren es Träume, viel Geld zu verdienen, um unabhängig zu sein, oder auch das Gegenteil, mit wenig Geld glücklich zu sein, um gerade deshalb unabhängig zu sein? Vielleicht wollten wir eine große Firma leiten, viel um die Welt reisen oder uns sozial engagieren?

Welche dieser Träume haben Sie verwirklicht, welche haben Sie leicht oder aber schweren Herzens aufgegeben? Welche Möglichkeiten haben sich Ihnen eröffnet, die Ihnen neue Wünsche und Träume ermöglicht haben? Welche Ereignisse sind eingetroffen, die Sie "aus der Bahn" geworfen haben?

### **Leben im Gleichgewicht**

Ein viel zitiertes Schlagwort ist "Work-Life-Balance", übersetzt etwa "Arbeit-Leben-Gleichgewicht". Sicherlich ist Ihnen ebenso wie mir aufgefallen, dass bei diesem Schlagwort das Le-

ben der Arbeit als allein ausgleichendes Gewicht gegenübergestellt wird. Mich irritiert das, denn für mich ist Arbeit Teil von meinem Leben; ich führe ja kein anderes Leben, wenn ich arbeite.

Ich halte "Leben im Gleichgewicht" daher für den treffenderen Ausdruck. Neben dem Beruf lassen sich weitere Säulen im Leben finden, die für mich wichtig sind. Das können beispielsweise finanzielle Sicherheit, soziale Beziehungen, Normen und Werte oder körperliche und mentale Gesundheit sein. Für jeden von uns haben diese oder anders differenzierte Säulen eine individuelle Bedeutung und Gewichtung.

### **Die Herausforderung**

Die Herausforderung für uns ist nun, die für das Gleichgewicht wesentlichen Themen überhaupt zu identifizieren. Was zählt für mich zu jeder einzelnen Säule, und wie wichtig sind die Säule und das Thema für mich?

Und wie nehmen wir wahr bzw. "bewerten" wir das Gleichgewicht? Welche Bedeutung haben die sich ausgleichenden Elemente für uns, eher positiv/ negativ, wichtig/ unwichtig oder energieraubend/ energiefördernd? Diese Betrachtungsweise zeigt mir persönlich, dass Leben und Arbeit nicht für sich stehend in ein Gleichgewicht zu setzen sind, vielmehr mein Gesamtblick auf alle meine Säulen zielführender ist.

### **Eigen- und Fremdsicht**

Darüber hinaus halte ich es für wichtig zu erkennen, wer diese Bewertung vornimmt. Die Frage erscheint auf den ersten Blick rhetorisch zu sein: Wer, wenn nicht ich selbst bewerte?

Nun wissen wir, dass wir durch "anerzogene" und persönliche Erfahrungen heraus unsere individuelle Sichtweise entwickeln. Diese individuelle Sichtweise enthält demnach eine gewisse Anzahl von "Fremdsichtweisen", die sich immer wieder verändern können und mit meiner "inneren" persönlichen Sichtweise gar nicht übereinstimmen müssen.

Wenn wir das erkennen, können wir auch unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse klarer identifizieren. Und vielleicht sagen wir dann auch zu manchen Themen "Nein", worauf wir vorher auf Grund von Erlerntem wie selbstverständlich mit "Ja" geantwortet hätten.

### **Wünsche und Bedürfnisse**

Wenn ich meine Wünsche und Bedürfnisse erkannt habe, kann ich überprüfen, wie wichtig sie mir (noch) sind, inwieweit sie erfüllt worden sind oder ob sie vielleicht gar nicht (mehr) meine eigenen Bedürfnisse sind. Manche Bedürfnisse basieren möglicherweise auf Wünschen anderer Menschen, und ich kann mich dazu entscheiden, diese "Last" loszuwerden und mich selbst dadurch zu "erleichtern".

Meine verbleibenden Wünsche, Träume, Visionen und Bedürfnisse stehen einer gewissen Anzahl an "Pflichten" gegenüber, die Familie, Beruf oder andere Gruppen bzw. Organisationen betreffen können. Manche dieser "Pflichten" erfülle ich gern, andere weniger gern. Und dennoch gehören sie zu meinem Leben dazu.

### **Die Entscheidung liegt bei uns selbst**

Die Kunst ist es nun, ein für mich selbst stimmiges Gleichgewicht zu finden, bei dem ich zufrieden und glücklich bin. So kann ich mir überlegen, was ich verändern oder erreichen möchte, welche Schritte dazu notwendig sind, wann der jeweils richtige Zeitpunkt dafür sein kann und welche Personen ich ggf. mit einbinde. Und ganz wichtig: Wie motiviere ich mich immer wieder, wenn es einmal zwischendurch anstrengend wird oder gar zu "Rückschlägen" kommt?

Dies hört sich vielleicht mühsam an, doch bin ich überzeugt davon, es lohnt sich! Egal, was Sie bisher erreicht haben oder nicht, die Zukunft beginnt genau heute: Sie selbst entscheiden über Ihre eigene Lebensplanung und darüber, wie Sie Zufriedenheit für sich definieren und wie viel Sie davon in Ihrem Leben finden möchten! Und Sie entscheiden, wann Sie den ersten Schritt gehen und ob Sie Ihren Weg konsequent gehen möchten! Wenn das Ziel für Sie lohnend und erreichbar ist und Sie die notwendige Geduld mitbringen, haben Sie eine gute Chance für die Erfüllung Ihrer eigenen Wünsche.

Ich freue mich über Ihr Feedback, gern persönlich,  
herzlichst  
Ihr Christian Nourney