

Work-Life-Balance

Den Ausgleich suchen

Wer ein kleines oder mittleres Unternehmen führt, ist in der Regel rund um die Uhr im Einsatz. Freizeit und Privates bleiben da häufig auf der Strecke. Es gibt aber Möglichkeiten, die Balance wiederherzustellen.

VON DR. ULRIKE FELGER



„Höchstens zehn Prozent meines Lebensbereichs sind im Gleichgewicht, der Rest ist in Schiefelage“, sagt Herbert Kleinhöfer, Bauunternehmer aus der bayerischen Provinz. Dabei laufen die Geschäfte blendend, seine Ehe funktioniert trotz Dauerbelastung, die Kinder gedeihen. Eigentlich sind das gute Voraussetzungen, um glücklich zu sein.

Aber Kleinhöfer hat immer öfter das Gefühl, „aus den Latschen zu kippen“. Im Betrieb gibt es zu viel Arbeit für zu wenig Leute. Der Chef muss jede Lücke selbst schließen, sogar Baumaterial lädt er selbst ab. An eine strategische Weiterentwicklung ist nicht zu denken. Und so wird der sympathische Bauunternehmer zum Opfer des eigenen Erfolgs: „Ich kann schlecht Nein sagen, jede Empfehlung stürzt mich in Kapazitätsprobleme.“ Die tief sitzende Selbstständigengunst, Aufträge könnten plötzlich ausbleiben, verfolgt ihn auf Schritt und Tritt. „Ich fühle mich völlig überfordert und überarbeitet – früher konnte

ich bei meiner Familie Kraft tanken, heute bin ich selbst dafür zu kaputt.“ Je kleiner ein Unternehmen sei, desto gefährdeter sei der Chef, konstatiert Dr. Hans-Joachim Petersohn, Präsident der Gesundheitskommission des Bundesverbands Mittelständische Wirtschaft in Berlin. Den eigenen Gesundheitszustand blendeten Mittelständler konsequent aus. „Gerade Firmen mit weniger als 20 Mitarbeitern kämpfen oft ums Überleben, die Unternehmer haben keine Zeit für sich und erst recht nicht für ihre Gesundheit“, hat Petersohn beobachtet. Die Haltung „Krankheit ist Schwäche“ sei weitverbreitet: „Dabei wird Lebensführung zum Thema, je älter ein Unternehmer ist.“

Müßiggang macht unruhig

Der neudeutsche Begriff Work-Life-Balance suggeriert, der Job mache krank und das Privatleben mache glücklich. „Doch schon die Bezeichnung führt in die Irre, denn sie löst unerfüllbare neue

Ansprüche und Erwartungen aus“, sagt Markus Mayer, Managementtrainer aus dem bayerischen Waal. Die Erkenntnis, zu viel zu arbeiten und keine Zeit für Müßiggang und Entspannung zu finden, führe zu guten Vorsätzen, die ohnehin gebrochen würden, so Mayer. Mehr Sport, mehr Ruhe, mehr Familie – das klingt gut und ist gerade für stark eingebundene Menschen kaum umsetzbar. Statt Erholung stellt sich ein Gefühl von Scheitern, Versagen und Resignation ein, das die Belastungssituation weiter verschärft.

Dr. Wolfram Pfeiffer, Leiter des Bereichs Check-up bei Praeveneo in Karlsruhe, erlebt täglich, wie sich mittelständische Unternehmer aufreiben: „Die Betroffenen vertrauen auf die eigene schier endlose Kraftquelle und gehen hoch motiviert weit über ihre individuelle gesundheitliche Grenze hinaus.“ Gerade die Krise hätte enorme Kraft gekostet, der nahtlos anschließende Boom beschere einen fast identischen Stresspegel. „Bei sehr vielen meiner Klienten ist

die Luft raus, an den positiven Seiten des Wirtschaftsbooms könnten sie sich nicht freuen“, so die bittere Realität. Erst wenn Spannungskopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Magenprobleme oder Schlafstörungen einem Tinnitus oder Bandscheibenvorfall Platz machen, holen sich die Betroffenen Hilfe. Der erste Weg führt zum Hausarzt: „Viele Unternehmer hoffen auf eine rein körperliche Indikation und sind maßlos enttäuscht, wenn der Arzt keine Erkrankung feststellen kann“, berichtet Ralph Goldschmidt, Trainer und Coach aus Köln. Eine psychische Ursache ist für viele unvorstellbar. Doch der Weg aus der Misere führt über die Beschäftigung mit sich selbst: „Für eine gute Balance muss der Betreffende unter einen Hut bekommen, was ihm wirklich wichtig ist“, sagt der Sportwissenschaftler. Doch die Sache hat einen Haken: Viele Unternehmer bekämen nie oder erst zu spät heraus, was in ihrem Leben zählt. Das Unterbewusstsein torpediere mit unbewussten Werten oder lange Jahre eingebaute Antreiber einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

„Wie kriege ich das hin?“

Es gibt Momente, in denen Michael Lendl, geschäftsführender Gesellschafter von Tecosol im fränkischen Ochsenfurt, das Wochenende herbeisehnt. Als Chef eines jungen Unternehmens im Bereich erneuerbare Energien muss er ständig ein riesiges Wachstum organisieren. Die Frage „Wie kriege ich das hin?“ sei phasenweise sein engster Begleiter, so Lendl. Eine zusätzliche Belastung ist für den Vater zweier halbwüchsiger Kinder die räumliche Distanz von rund 200 Kilometern zwischen Familienwohnort und Firma: „Auch als Vater bin ich gefordert, da lasse ich meine Frau manchmal zu sehr allein.“ Seine knappe Zeit verbringt er am liebsten mit der Familie, beim Kochen mit seiner Frau oder beim Tennis- und Golfspielen. Seine unausgewogene Lebensbalance ist für den Schwaben ein Teufelskreis: Nimmt er sich Zeit für sich selbst, plagt ihn ein schlechtes Gewissen. Dieses meldet sich auch, wenn er sich

in der Hektik des Alltags einen Moment der Muße und Entspannung gönnt. Roman Frieling, ehemaliger Profitänzer und Besitzer von vier Tanzschulen aus Erkrath, hat sich ein eigenes Balance-Programm verordnet. Das gemeinsame Frühstück mit seinen beiden Töchtern ist ebenso Fixpunkt in seinem Unternehmerleben wie täglich drei Mahlzeiten am Familientisch: „Das ist mein Lebenskonzept, in meinem Familienleben erde ich mich“, sagt der 37-Jährige. Als leidenschaftlicher Läufer treibt Frieling viel Sport, hier schaltet er ab und kommt mit sich selbst ins Gespräch. Eine systematische Aufgaben- und Lebensplanung mit der Helfrecht-Methode hilft der rheinischen Frohnatur, seine vielseitigen Engagements unter einen Hut zu bekommen. „Reisen und Sport waren früher meine Energiespender, heute sind es vor allem mein Kind und meine Familie“, bestätigt Birgitta Seemüller, Apothekerin aus Schliersee, die in vier Apotheken 35 Mitarbeiter führt. Auch sie ist als Feuerwehr immer dort, wo es gerade brennt. Streitigkeiten im Team, häufige gesetzliche Veränderungen oder streikende

LITERATUR-TIPPS

Autor: Christian Stock
BURNOUT – ERKENNEN UND VERHINDERN
 Haufe-Lexware, 2010, 127 Seiten, 6,90 Euro.

Autoren: Jens Findeisen, Sabine Hockling:
BURNOUT – WEGE AUS DER KRISE
 Cornelsen, 2008, 176 Seiten, 16,95 Euro.

Ralph Goldschmidt:
SHAKE YOUR LIFE
 Gabal, 2010, 222 Seiten, 29,90 Euro.

Jörg-Peter Schröder
WEGE AUS DEM BURNOUT
 Cornelsen, 2008, 136 Seiten, 6,95 Euro.

Lothar J. Seiwert
30 MINUTEN FÜR DEINE WORK-LIFE-BALANCE
 Gabal, 2010, 80 Seiten, 6,90 Euro.



„Je besser ich meine Mitarbeiter führe, desto besser läuft es. Umso besser geht es mir.“

BIRGITTA SEEMÜLLER, APOTHEKERIN, SCHLIERSEE

Software sind typische Energieräuber, denen sich die Vierzigerin stellen muss. Seemüller setzt neben Stressmanagement auf gute Führung: „Je besser ich meine Mitarbeiter führe, desto besser läuft es, und umso besser geht es mir“, lautet ihre Überzeugung.

Der analytische Blick auf den eigenen Anteil an einem Überforderungsszenario ist bei vielen Mittelständlern unterentwickelt. „Die Leute schauen nicht hin, sie wollen die unangenehmen Symptome einfach nur weg haben und funktionieren“, beklagt Dr. Jörg-Peter Schröder, Arzt und Führungs-Coach aus Heidesheim. „Bin ich Heizer oder Steuermann – will ich in oder an meinem Unternehmen arbeiten?“, lautet die zentrale Frage. Schröder skizziert eine weitere Beobachtung: „Viele Unternehmer sind nach Kriegsende geboren, ihre Eltern haben sie aus ihrer Kriegserfahrung gelehrt, fleißig und brav zu sein, durchzuhalten und sich durchzubeißen.“ Als Resultat missachte diese Altersklasse heute eklatant die Warnsignale ihres Körpers.

Dabei ist der Weg aus der Überforderung relativ überschaubar: Für akute Belastungen helfe laut Präventiv-Mediziner Pfeiffer ein „Lebensabschnittsbegleiter“, der dabei unterstützt, erste

Maßnahmen auf den Weg zu bringen. Als weitere Säule müsse man sich um sein Sozialleben kümmern: „Familie, Partner und Freunde sind ein wertvolles Netzwerk, das man pflegen muss.“ Zur Regeneration und zum Stressabbau

empfiehlt der Gesundheitsexperte und Marathonläufer Pfeiffer moderate Bewegung an der frischen Luft: „Der Dreiklang aus Natur, Bewegung und Sport hätte weit mehr zu bieten als einen reinen Trainingseffekt.“



„Für eine gute Balance muss der Unternehmer unter einen Hut kriegen, was ihm wichtig ist.“

RALPH GOLDSCHMIDT, TRAINER UND COACH, KÖLN

Antreiben eine Absage erteilen – so geht’s

Antreiber	Erlaubnisse	Verhaltensschritte
Beeil dich!	<ul style="list-style-type: none"> > Ich darf meinen Rhythmus und meinen Stil berücksichtigen! > Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche! 	<ul style="list-style-type: none"> > Arbeit in Abschnitte planen und aufteilen, Zwischenziele setzen. > Sich darauf konzentrieren, anderen sorgfältig zuzuhören - bis sie aufhören zu sprechen. > Bewusst langsamer sprechen, nachfragen und prüfen, ob ich verstanden worden bin.
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> > Ich bin gut genug! > Ich darf Fehler machen und daraus lernen! 	<ul style="list-style-type: none"> > Sich entspannen und bewusst machen, dass Menschen (inklusive Ihnen selbst) nicht perfekt sein können. > Sich für Leistung und Genauigkeit realistische Standards setzen. > Sich fragen, was die realen Konsequenzen eines Fehlers sind und ob es sich lohnt, ihn zu verbessern. > Termine und Detailtiefe angemessen planen und hinterfragen.
Mach’s anderen recht!	<ul style="list-style-type: none"> > Ich bin okay, auch wenn jemand mit mir unzufrieden ist! > Ich darf mich und meine Bedürfnisse wichtig nehmen! 	<ul style="list-style-type: none"> > Dem Gegenüber Fragen stellen, statt zu raten, was es will. > Sich selbst öfter etwas Gutes tun und andere um einen Gefallen bitten. > Üben, nein zu sagen und aussprechen, was Ihnen nicht gefällt; freundlich und bestimmt Grenzen setzen. > Sich für das eigene Verhalten Rückmeldung holen.
Streng dich an!	<ul style="list-style-type: none"> > Ich darf mich über Erreichtes freuen! > Ich darf erfolgreich sein und meine Erfolge genießen! 	<ul style="list-style-type: none"> > Aufhören, sich zu bemühen > Eine Aufgabe bis zu Ende konkret planen – und sich an den Plan halten. > Die Anforderungen einer Aufgabe prüfen, um sicher zu sein, nur das vereinbarte zu tun. > Kreative Wege finden, langweilige Aufgaben interessant zu machen.

Quelle: Nach Markus Mayer, Janusteam, www.janusteam.de



Die neue Software von Haufe für professionelles Talentmanagement.

Demografischer Wandel und Fachkräftemangel sind derzeit starke Strömungen in der Personalarbeit. Hier sind Sie gefordert, Lösungen zu erarbeiten. Mit einem optimalen Bewerber- und Talentmanagement können Sie die richtigen Mitarbeiter gewinnen, produktiv einsetzen, weiterentwickeln und binden.

Mit der modular aufgebauten Prozesslösung Haufe Talent Management erleichtern Sie das Zusammenspiel von Führungskräften, Mitarbeitern und HR. So sorgen Sie für Zufriedenheit und Motivation – denn zufriedene Mitarbeiter bilden erfolgreiche Unternehmen!

www.haufe.de/talentmanagement

HAUFE. umantis human resource solutions