

## Spass am Leben = Spass an der Arbeit?

**Die persönliche Entwicklung ist genauso wichtig wie die berufliche – wenn nicht wichtiger. Wenn sich Beruf und Privatleben optimal ergänzen, machen beide Freude. Diese 11 Tipps helfen Ihnen dabei.**

*Text: Joachim Simon*

1. Entwickeln Sie eine **Vision** von Ihrem künftigen Leben, welche die vier Lebensbereiche «Arbeit/Beruf», «Familie/Kontakt», «Körper/Gesundheit» und «Sinn/Kultur» umfasst.
2. Definieren Sie ausgehend von Ihrer Lebensvision und bezogen auf alle Lebensbereiche, worin sich für Sie ein **erfülltes Leben** zeigt. (Villa und Tesla? Viel Zeit für Hobbys? Lebenspartner, der mit Ihnen durch Dick und Dünn geht?)
3. Formulieren Sie anschliessend für die vier Lebensbereiche **Ziele**, die Sie erreichen möchten. Vorsicht: Entscheide haben ihren Preis. Wenn Sie Ja zu einer Top-Karriere sagen, sind damit eventuell auch viele Neins verbunden.
4. Überlegen Sie sich, welche **Personen** Ihnen wichtig sind und Ihnen emotionalen Halt geben.
5. Fragen Sie sich, welche Ihrer (Lebens-)Ziele mit den Zielen der Ihnen wichtigen Personen kollidieren und welche **Kompromisse** Sie einzugehen bereit sind, damit die Beziehung für beide Seiten befriedigend ist.
6. Analysieren Sie, welche **Rollen** Sie in deren Leben spielen (Kassenwart im Verein? Seelenröster? Mutmacher?). Überlegen Sie, welche Rollen Sie weiterhin innehaben und von welchen Sie sich verabschieden möchten, um sich Freiräume zu schaffen.
7. Definieren Sie ausgehend von Ihren Lebenszielen **Teilziele**, beispielsweise fürs kommende Jahr oder die nächsten fünf Jahre. Leiten Sie aus den Teilzielen einen **Massnahmenplan** für die kommenden Monate ab.
8. Setzen Sie diesen Massnahmenplan mit den klassischen Methoden des **Zeit- und Selbstmanagements** um. Unter anderem, indem Sie analysieren, was wichtig und dringlich ist. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass sich in der Gewichtung Ihr Wertesystem widerspiegelt. Ihrem Partner können andere Dinge wichtig sein.
9. Gönnen Sie sich regelmässig eine **Auszeit**, einerseits um zu prüfen, ob sich Ihre Vision gewandelt hat, andererseits um zu analysieren, ob Signale darauf hindeuten, dass künftig die Balance in Ihrem Leben bedroht sein könnte. Diese Signale können vielfältig sein. Zum Beispiel: Sie und Ihr Lebenspartner schweigen einander zunehmend an, wichtige Freunde melden sich nicht mehr, im Betrieb lautet die oberste Maxime «Sparen», weil die Umsätze sinken etc.
10. Überprüfen Sie, sofern sich solche **Signale** zeigen, ob Ihre Lebensplanung noch geeignet ist, Ihre beruflichen und privaten Lebensziele zu erreichen. Nehmen Sie, sofern nötig, Kurskorrekturen vor.
11. Sprechen Sie mit Ihren wichtigsten **Bezugspersonen** über Ihre (und deren!) Lebensziele.

Joachim Simon unterstützt Führungskräfte dabei, eine individuelle Leadership-ID zu entwickeln. [joachimsimon.info](http://joachimsimon.info)

*Mai 2022*