

Karriere oder Leben

Woran denken Sie bei dieser Überschrift als Erstes? Ganz richtig, es geht wieder einmal um das leidige Thema Burnout und das (denglische) Konstrukt der Work-Life-Balance. Ich reduziere diese beiden Ausdrücke mutig auf den Sammelbegriff Überlastung. Work-Life-Balance integriere ich deshalb, da der Grund für die Betrachtung des Verhältnisses von Arbeit und Leben/Freizeit meist wegen eines Missverhältnisses überhaupt erst gestellt wird. Ist alles in Balance oder ist eine Seite stärker belastet?



Aus meiner Sicht müsste die Frage in diesem Kontext aber ganz anderes gestellt werden – ist es überhaupt sinnvoll und möglich Arbeit/Karriere und Leben in dieser Art und Weise zu trennen. Ist Ihr Leben während der Arbeitszeit kein Leben? Oder gehört dieses Leben dann jemandem anderen und nicht Ihnen – vielleicht Ihrer Firma? Wie ist Ihre emotionale Bindung zum Arbeitgeber? Wie weit definieren Sie sich über Ihre Arbeit?

Beantworten können Sie sich diese Frage wahrscheinlich am ehesten mit der eigenen

Wahrnehmung des Gefühls, dass jetzt gerade in Ihnen entsteht. Ist es ein angenehmes Gefühl oder hören Sie die innere Stimme sich darüber beklagen, dass sie Ihnen schon seit Jahren mit einem Jobwechsel in den „Ohren“ liegt. Wenn Sie kein Gefühl wahrnehmen, können Sie sich auch selbst einmal darüber Gedanken machen, ob die Tätigkeit in angemessener Weise zu Ihrer persönlichen Entwicklung beiträgt. Trägt Ihre Arbeit (und sei es auch nur ein winzig kleines Stückchen) dazu bei, dass die Welt sich in Richtung einer mündigen und nachhaltigen Gesellschaft entwickeln kann. Welchen Status Ihre Arbeit hat – Handwerker, Anwalt, Reinigungspersonal, Pfarrer, Manager, Lehrer – ist für die Beantwortung der Frage unerheblich. Die Frage ist nicht ob Sie etwas beitragen können, sondern ob Sie es auch tun! Jeder hat in seine Bereich Möglichkeiten die Werte des Mensch-Seins zu wahren. Nutzen Sie Ihre Handlungsspielräume, auch wenn Sie noch so klein sind, und geben Sie Ihren Bedürfnissen Ausdruck.



***„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“
Mahatma Ghandi***

Je weiter Sie sich von sich selbst entfernen und im Job – einem Roboter gleich – immer hundertprozentig funktionieren wollen, sind Sie auf dem besten Weg zu dem Ort, an dem über persönliche Entwicklung noch wenig erzählt wurde. Der Ort, an dem die Außensteuerung Sie übernommen hat und jegliche Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen unter die Räder gekommen ist. Der Ort, an dem Sie die Verantwortung für Ihr Handeln, Ihre Mündigkeit, Ihr Sein und für Ihr Wohlergehen vollständig abgegeben haben.

Was hilfreich sein kann...

- Sie dürfen auch trotz Ihres Jobs glücklich sein!
- Erlauben Sie es sich auch hin und wieder nicht zu hundert Prozent funktionieren zu müssen.
- Nehmen Sie Rückschläge auch einmal hin und geben Sie sich die Zeit für Regeneration.
- Lernen Sie anzunehmen, dass Sie nicht nur Körper und Geist sind, sondern auch Seele. Sie benötigt ebenfalls ihren Platz im Leben.
- Nur noch das eine Monat, das eine Projekt, ... dann ist es geschafft! Kennen Sie diese Phrasen? Jede Umkehr zur Mitte beginnt mit einem ersten beherzten Schritt.
- Können Sie das Wort „mehr“ in Ihrer Sprache durch das Wort „genug“ ersetzen? Wie geht es Ihnen mit folgender Formulierung: Es ist gut so, wie es ist. Ich benötige nicht mehr – es ist genug!

Wagen Sie einen ersten Schritt...

Gerd Essl