

Whitepaper

Über den Zusammenhang zwischen
Kundenorientierung und
Mitarbeiterzufriedenheit

Herausgeber:

experience5 GmbH
Daniel-Kircher-Str. 5
D-40822 Mettmann

www.experience5.de

Telefon: +49 - 2104 - 6409-370

Telefon USA: 415-500-6483

Fax: +49 - 2104 - 6409-371

Email: team@experience5.de

© 2016 experience5 GmbH -- Das mybalance Logo ist eingetragenes Warenzeichen der experience GmbH --
US patent pending for mybalance.net and the applied Life Balance assessment and improvement methods.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Abbildungsverzeichnis	3
Kapitel I Die drei Darwinistischen Stufen der Kundenorientierung	4
Die drei Darwinistischen Stufen der Kundenorientierung	5
Typische Herausforderungen	5
Die Ziele von Unternehmen, Kunden und Mitarbeitern in Einklang bringen	6
Kapitel II Nachhaltige Mitarbeiterzufriedenheit als Sprungbrett zum Ziel	7
Die vier Bereiche von Mitarbeiter-Angeboten	8
1. Wettbewerbsfähige Entlohnung	8
2. Angenehme Arbeitsplätze	8
3. Effiziente Rollendefinition	8
4. Lebensziele und Lebensbalance	8
Sind die Mitarbeiter-Angebote in Ihrem Unternehmen aus Balance?	8
Vervollständigung der Mitarbeiter-Angebote	9
Kapitel III Abrundung Ihrer Mitarbeiter-Angebote in der Kategorie „Leben“	10
Ausgewogene Instrumente für die Lebensbalance Ihres Teams	11
Elemente eines Unternehmensprogramms für mehr Lebensbalance	11
Lebensbalance in der Unternehmensführung	11
Kostenloser Zugang zu mybalance.net für alle Mitarbeiter	12
Kostenloses Buch „The End of Work-Life Balance“ für alle Mitarbeiter	12
Regelmäßige Workshops und Webinare	13
Lebensbalance Newsletter	13
Impulsvortrag zum Thema Lebensbalance	13
Die Rentabilität von Lebensbalance	14
Kapitel IV Im Fokus: Lebensbalance	15
Um eine ausgewogene Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu erzielen, gilt es zunächst, den Ausdruck Work-Life Balance über Bord zu werfen!	16

Arbeit ist schlecht - Leben ist gut?	16
Die guten Dinge des Lebens schöpfen wir aus fünf Eimern – Einführung der Lebensbalance!.....	16
1. Ich selbst - Mein bester Freund.....	17
2. <i>Eins plus Eins ist Drei! Wie wichtig ist Lebensbalance für Ihre Beziehung?</i>	17
3. Blut ist dicker als Wasser – Familie verbindet.....	18
4. Doubling Your Joys, Dividing Your Sorrows – That’s What Friends Are For!.....	18
5. Verhandeln Sie nicht mit Ihrer Berufung - Arbeit, die Ihnen keinen Spaß macht, ist Lebensverschwendung.....	18
Lebensbalance ist eine Reise, kein Ziel.	19

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 - Die drei Darwinistischen Stufen der Kundenorientierung.....	5
Abbildung 2 - Ein Beispiel aus der Software-Industrie	5
Abbildung 3 - Dreiecksbeziehung: Unternehmens-, Kunden- und Mitarbeiterziele.....	6
Abbildung 4 - Der Zusammenhang zwischen Kundenorientierung und Zielen von Unternehmen, Kunden und Mitarbeitern.....	6
Abbildung 5 - Die vier Bereiche von Mitarbeiter-Angeboten	8
Abbildung 6 - Hauptprobleme eines unausgewogenen Mitarbeiter-Angebots im Unternehmen	9
Abbildung 7 - Elemente eines Unternehmensprogramms für mehr Lebensbalance.....	11
Abbildung 8 - www.mybalance.net : Erlaubt Mitarbeitern, ihre Lebensbalance einzuschätzen und zu verbessern.....	12
Abbildung 9 – ‘The End of Work-Lebensbalance’ von Stefan Osthaus	13
Abbildung 10 - Stefan Osthaus, Experte für Lebensbalance und Gründer von mybalance.net	13
Abbildung 11 – Die fünf Bereiche der Lebensbalance	16

Kapitel I

Die drei Darwinistischen Stufen der Kundenorientierung

Die drei Darwinistischen Stufen der Kundenorientierung

Betriebliche Kundenorientierung fällt in der Regel in eine von drei Darwinistischen Phasen:

In der ersten Phase sind die Aktionen des Unternehmens in erster Linie profitorientiert - Entscheider im Unternehmen werden i.d.R. das Profitable tun. Die Summe aller Kunden wird als die Quelle für mehr Umsatz, mehr Gewinn und mehr Marktanteile gesehen.

Dann, in einer zweiten Phase, richten Unternehmen in der Regel ein Customer Experience Team ein, welches sich auf die Verbesserung der Kundenzufriedenheit konzentrieren soll. Die neu geschaffene Funktion analysiert sämtliche Berührungspunkte mit Kunden im Unternehmen und merkt die offensichtlichen Schwachstellen aus - wird dabei aber zunächst in erster Linie das Leichte tun. In dieser Phase der Kundenorientierung im Unternehmen werden in der Regel nur die offensichtlichen, leicht zu behebbenden Probleme behoben. Hauptschwachstellen in der Form unzureichender Infrastruktur oder kundenfeindlicher Prozesse werden noch nicht adressiert.

Do the profitable things Do the easy things Do the right things

Abbildung 1 - Die drei Darwinistischen Stufen der Kundenorientierung

In der dritten Phase besinnt sich das Unternehmen auf seine Werte und versucht, sie mit denen der Mitarbeiter und Kunden in Einklang zu bringen. Nun wird das Unternehmen das Richtige tun - also die Haupthindernisse der Kundenzufriedenheit adressieren und auf authentische Art und Weise seine eigenen schlechten Gewohnheiten ablegen.

Wir sind davon überzeugt, dass jedes Unternehmen - abhängig von der Phase der Kundenorientierung, in der es sich befindet - die Mitarbeiter und Kunden bekommt, die es verdient.

Typische Herausforderungen

Die meisten Unternehmen, die wir in eigenen Studien untersucht haben, geben an, in Phase zwei festzustecken. Sie adressieren die offensichtlichen, leicht zu behebbenden Probleme ohne sich der Hauptthemen anzunehmen, die der Kundenzufriedenheit im Wege stehen (siehe unten stehendes Beispiel aus der Software-Industrie).

Oft erscheinen einige etablierte Prozesse und Verhaltensweisen im Unternehmen als so profitabel, dass es kaum vorstellbar ist, diese aufzugeben. Ultimativ kann ein nachhaltiges Unternehmensmodell aber nur in Phase drei erreicht werden - dann, wenn das Unternehmen authentisch das Richtige tut.

Ein Beispiel aus der Software-Industrie		
Das Profitable tun	Das Leichte tun	Das Richtige tun
Verbergen, was eigentlich das Beste für den Kunden wäre, z.B. wie man ein ungewolltes Abonnement beendet. Resultat: Kunden bezahlen aus Unwissenheit.	Den unpraktischen Zwang zu einem Neustart nach der Installation von Updates entfernen.	Klar und offen die Vorteile eines Abonnements kommunizieren und Kunden dann leicht ermöglichen zu wählen. Resultat: Kunden bezahlen, weil sie sich bewusst für das Produkt entscheiden haben.

Die Ziele von Unternehmen, Kunden und Mitarbeitern in Einklang bringen

Die drei Darwinistischen Phasen der Kundenzufriedenheit gehen Hand in Hand mit dem Maß, in dem die Ziele von Unternehmen, Kunden und Mitarbeiter aufeinander abgestimmt sind. Stellen Sie sicher, dass die Ziele Ihres Unternehmens denen Ihrer Kunden und Ihrer Mitarbeiter weitgehend entsprechen. Denn es gilt: jedes Unternehmen erhält die Kunden und Mitarbeiter, die es verdient.

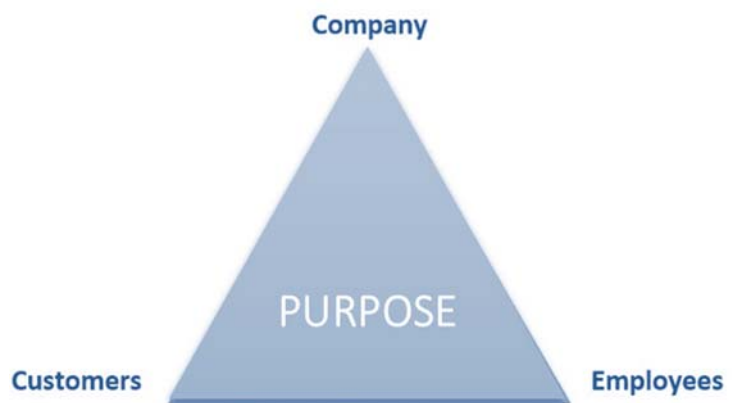


Abbildung 3 - Dreiecksbeziehung: Unternehmens-, Kunden- und Mitarbeiterziele

Kundenzufriedenheit und -loyalität lassen sich auf vielfältige Weise messen. Letztendlich sind sie jedoch das Maß, in dem sich die Ziele und die Existenzberechtigung eines Unternehmens mit den Bedürfnissen der Kunden decken und von den Mitarbeitern authentisch repräsentiert werden.

Darwinistische Phase der Kundenorientierung	Ziele im Einklang
1 - Das Profitable tun	Unternehmen
2 - Das Leichte tun	Unternehmen und (einige) Mitarbeiter
3 - Das Richtige tun	Unternehmen, Mitarbeiter und Kunden

Abbildung 4 - Der Zusammenhang zwischen Kundenorientierung und Zielen von Unternehmen, Kunden und Mitarbeitern

Kapitel II

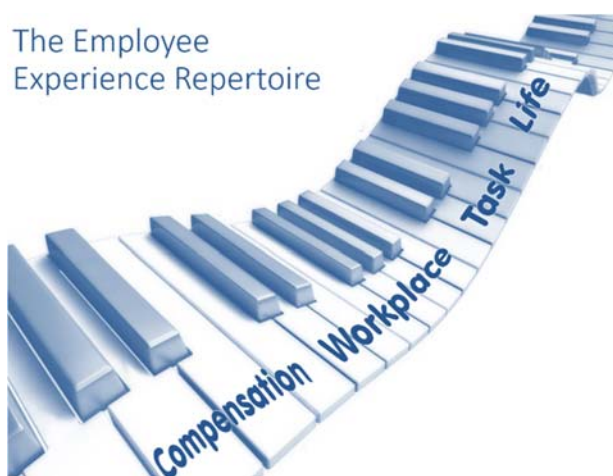
Nachhaltige Mitarbeiterzufriedenheit als Sprungbrett zum Ziel

Die vier Bereiche von Mitarbeiter-Angeboten

Bei der Zusammenstellung der Mitarbeiter-Angebote für Unternehmen gibt es vier verschiedene Bereiche, die Sie abdecken sollten.

1. Wettbewerbsfähige Entlohnung

Die geldwerten Vorteile, die Ihre Mitarbeiter dafür erhalten, dass Sie zum Erfolg des Unternehmens beitragen, setzen sich aus verschiedenen Elementen zusammen. Lohn oder Gehalt, Boni, Aktienprogramme etc. setzen sich zu einem mehr oder weniger wettbewerbsfähigen Entlohnungspaket zusammen und erzeugen Wohlstand bei den Mitarbeitern.



The Employee
Experience Repertoire

Abbildung 5 - Die vier Bereiche von Mitarbeiter-Angeboten

2. Angenehme Arbeitsplätze

Funktionale und bequeme Büromöbel, ein imposantes Firmengebäude, Kantine und Fitnessstudio im Haus – beides am besten bezuschusst. Jetzt noch ein Raum mit einer Xbox und ein Tischfußballspiel für den Pausenraum – so stellen sich viele Mitarbeiter ihren Arbeitsplatz vor. Über diese Angebote erzeugen Sie Komfort und erhalten Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

3. Effiziente Rollendefinition

Wenn Sie Ihr Augenmerk auf die Effektivität und Effizienz Ihrer Mitarbeiter legen, so hat das oft mit den richtigen Arbeitsmitteln, dem Aus-

merzen veralteter oder unnützer Prozesse sowie der Förderung und Weiterentwicklung der Mitarbeiter zu tun. So schaffen Sie ein Klima, in dem Mitarbeiter sich zu Höchstleistungen ermutigt fühlen und sich von Ihrer produktivsten Seite zeigen können.

4. Lebensziele und Lebensbalance

Zusätzlich zu den Zielen, über die wir im vorigen Kapitel gesprochen haben, geht es in dieser Kategorie der Mitarbeiter-Angebote auch um Lebensbalance. Ohne ein Arbeitsklima, das die Balance aller Lebensbereiche des Mitarbeiters unterstützt, ist die Gefahr von unnötigem Stress, mangelnder Leistungsfähigkeit bis hin zum Burnout groß. (s. hierzu auch Kapitel 15) .

Sind die Mitarbeiter-Angebote in Ihrem Unternehmen aus Balance?

Die meisten der von uns untersuchten Unternehmen haben starke Mitarbeiter-Angebote in den Bereichen **Entlohnung** und **Arbeitsplatz**. So fördern und unterstützen sie Wohlstand, Gesundheit und Komfort ihrer Mitarbeiter.

Koordinierte Angebote aus den Bereichen *Rollendefinition* (zur Förderung von Effektivität und Effizienz) sowie *Leben* (zur Förderung von Lebenszielen und Lebensbalance) sind dagegen selten. Häufig führt diese Lücke zu starken Einbußen bei der Rekrutierung neuer Talente und dem Binden aktueller Leistungsträger an das Unternehmen.

Vervollständigung der Mitarbeiter-Angebote

Kundenorientierung und Mitarbeiterzufriedenheit sind ohne Zweifel zwei Seiten derselben Medaille. In der Arbeit mit unseren Kunden haben wir gelernt, dass erfolgreiche Mitarbeiter-Angebote die Bereiche Entlohnung, Arbeitsplatz, Rolle und Leben abdecken. Praktisch jeder Arbeitgeber hat die ersten beiden Bereiche abgedeckt: Wohlstand, Gesundheit und Komfort der Mitarbeiter werden in der Regel so gut es geht adressiert.

Die letzten beiden Bereiche - Rolle und Leben - sind aber in den meisten Unternehmen vernachlässigt. Abhilfe ist hier notwendig, wenn sich das Unternehmen im Wettlauf um die Talente von morgen erfolgreich positionieren will. Kapitel III geht im Folgenden detailliert auf die möglichen Schritte ein, mit denen man insbesondere den Bereich Leben effektiv abdecken kann.

Lücken in diesen beiden Bereichen werden schnell zu Wettbewerbsnachteilen: Mitarbeiter arbeiten wenig effektiv und verschwenden Zeit und Energie auf überkommene Prozesse. Veraltete Ausstattung, übermäßiger Bürokratismus und nicht aufeinander abgestimmte IT-Lösungen sind nur einige Beispiele aus diesem Bereich.

Und bleibt die vierte Kategorie - das Leben - bei den Mitarbeiter-Angeboten unberücksichtigt, werden es die Menschen in Ihrem Unternehmen zunehmend schwierig finden, ihre Bestimmung und Lebensbalance zu finden solange sie für Ihr Unternehmen arbeiten.

Wenn Mitarbeiter dauerhaft und spürbar aus der Lebensbalance geraten, fallen sie weit hinter ihrem eigenen Potential zurück. Die drohende Abwanderung von Mitarbeitern ist dabei noch das geringste Übel. Zahlreiche gesundheitliche und persönliche Auswirkungen kommen dazu und haben kostspielige Konsequenzen für Ihr Unternehmen.

Die Top 3 Probleme	
1.	Mitarbeiter-Angebote existieren nur in den Bereichen Entlohnung und Arbeitsplatz. Die Bereiche Aufgabe und Leben weisen klaffende Lücken auf.
2.	Mitarbeiter argwöhnen, dass das bestehende Angebot sie lediglich längstmöglich am Arbeitsplatz halten soll.
3.	Das Mitarbeiter-Angebot wird allein von HR - ohne jede Unterstützung anderer Unternehmensbereiche - gesteuert.

Abbildung 6 - Hauptprobleme eines unausgewogenen Mitarbeiter-Angebots im Unternehmen

Kapitel III

Abrundung Ihrer Mitarbeiter-Angebote in der Kategorie „Leben“

Ausgewogene Instrumente für die Lebensbalance Ihres Teams

Mehr als die Hälfte aller Mitarbeiter weltweit bezeichnen den Mangel an Lebensbalance als das Hauptproblem ihres Arbeitslebens. Ein Fünftel aller Berufstätigen gibt an, permanent unter maximalen Stress zu stehen. Und jeder vierte Angestellte würde seine Stelle wechseln, um mehr Lebensbalance zu erlangen.

Wer sich über die Rentabilität von Lebensbalance-Programmen Gedanken macht, sollte sich die folgenden Daten auf der Zunge zergehen lassen: 50% aller Arbeitnehmer würden eine geringere Entlohnung akzeptieren, wenn sie dafür mehr Lebensbalance erlangten. Und wenn man zwei ansonsten identische Gruppen von Arbeitnehmern vergleicht, von denen die eine gute und die andere eine schlechte Lebensbalance hat, so ist erstere Gruppe um 22 Prozentpunkte zufriedener mit ihrer Entlohnung als Letztere.

Diese Daten machen überzeugend klar, dass unterdurchschnittliche Angebote in der Mitarbeiter-Angebotskategorie Entlohnung ganz oder teilweise durch starke und nachhaltige Angebote in der Kategorie Leben kompensiert werden können.

Elemente eines Unternehmensprogramms für mehr Lebensbalance

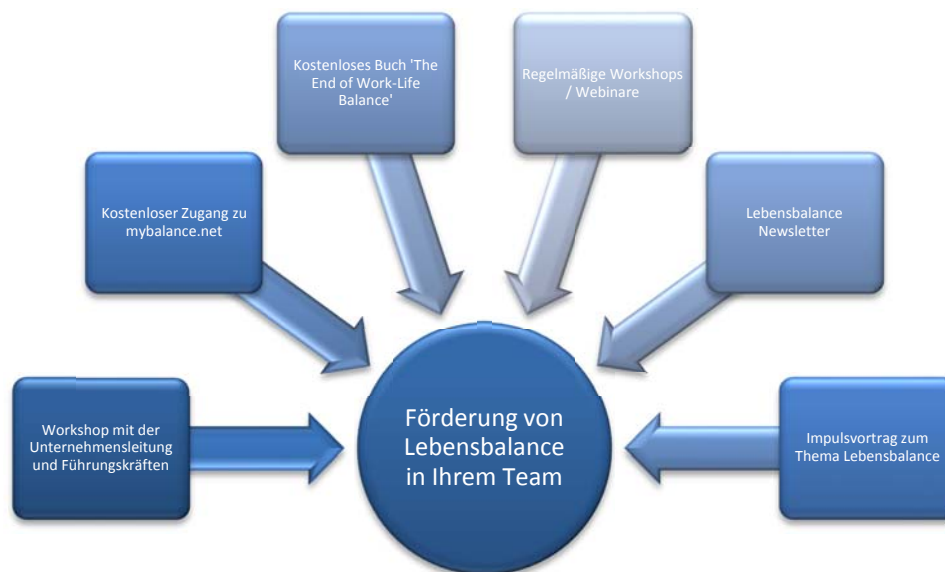


Abbildung 7 - Elemente eines Unternehmensprogramms für mehr Lebensbalance

Lebensbalance in der Unternehmensführung

Der Fokus auf Lebensbalance beginnt an der Unternehmensspitze. Daher beginnt auch jedes effektive Programm für mehr Lebensbalance damit, die Unternehmensleitung für das Thema zu sensibilisieren. Danach werden idealerweise die Führungskräfte im Unternehmen geschult.

Kostenloser Zugang zu mybalance.net für alle Mitarbeiter

Zuerst beim amerikanischen Softwareunternehmen Symantec entwickelt, und dann als unabhängige Plattform vermarktet, ist **mybalance.net** heute die führende Internet-Plattform auf der Mitarbeiter ihre Lebensbalance einschätzen und verbessern können. Das Angebot schließt damit z.B. die weit verbreitete Lücke in der Kategorie *Leben* bei Mitarbeiter-Angeboten.

Das mybalance-Programm ist eine internetgestützte Ressource, die es Nutzern erlaubt, ihre eigene Lebensbalance über einen Fragebogen einzuschätzen. Über einen Fragebogen können Nutzer die eigene Lebensbalance einschätzen und dann mithilfe einer wohlsortierten Bibliothek an Ratschlägen auch verbessern. Der mybalance Life Balance Check™-Fragebogen wurde mit führenden Psychologen und Soziologen rund um die Welt entwickelt und baut auf Prinzipien auf, die vom US-Außenministerium empfohlen werden. Als Auswertung des Fragebogens erhält der Nutzer einen umfangreichen Lebensbalance-Bericht, welcher Stärken und Verbesserungspotenziale klar aufzeigt.

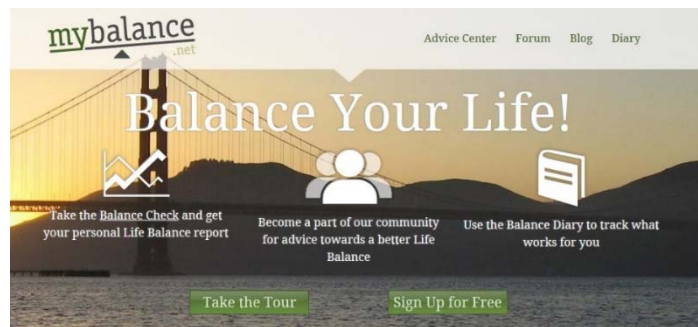


Abbildung 8 - *www.mybalance.net: Erlaubt Mitarbeitern, ihre Lebensbalance einzuschätzen und zu verbessern.*

Vorteile von mybalance.net

- ✓ Eine profunde Einschätzung der persönlichen Lebensbalance mit Hilfe des Life Balance Score™
- ✓ Entwickelt mit führenden Forschern weltweit
- ✓ Pragmatische Verbesserungsvorschläge für alle fünf Bereiche der Lebensbalance
- ✓ Eine Community zur Motivation und für den Gedankenaustausch
- ✓ Ein Tagebuch zur Dokumentation der eigenen Fortschritte
- ✓ Eine unternehmensunabhängige Plattform basierend auf der Eigenmotivation der Nutzer

Kostenloses Buch „The End of Work-Life Balance“ für alle Mitarbeiter

Wenn wir den Begriff „Work-Life Balance“ benutzen, geht es in der Regel darum, dass unser Leben zu viel aus Arbeit und zu wenig aus allem anderen besteht. Aber haben wir uns je Zeit genommen, über den Begriff selbst nachzudenken? Warum stellen wir den Begriff „Arbeit“ gleichgewichtet allem anderen gegenüber? Kann Arbeit ein gesunder, befriedigender Teil des Lebens sein? Und ist es möglich, dass unser Leben aus mehreren Bereichen besteht, die sich idealerweise ergänzen und ausgleichen? Arbeit und Leben sind keine Gegensätze!

Das Buch **‘The End of Work-Life Balance’** wirft das irreführende Konzept der „Work-Life Balance“ über Board. Stattdessen lernt der Leser das nachhaltigere Konzept der Lebensbalance kennen und findet gleich die 75 Tipps, diese Lebensbalance pragmatisch und nachhaltig zu verbessern.

- Die Arbeitsbelastung intelligent reduzieren, besser schlafen, sich um pflegebedürftige Familienmitglieder kümmern, neue Freunde finden und Freundschaften pflegen, Zeiten ohne das Smartphone finden, generell die Lebensqualität verbessern. Egal, ob es um das Arbeitsleben, unsere Beziehungen oder uns selbst geht, das Buch gibt eine konkrete Anleitung, wie wir die Lebensbereiche, die uns wichtig sind, in ein besseres Gleichgewicht bringen können.
- Dabei geht das Buch weit über Work-Life Balance hinaus und erklärt, wie die Bereiche Arbeit, Zuhause, Partnerschaft, Freunde, Familie und das Selbst so nebeneinander stehen, das Lebensbalance entsteht.

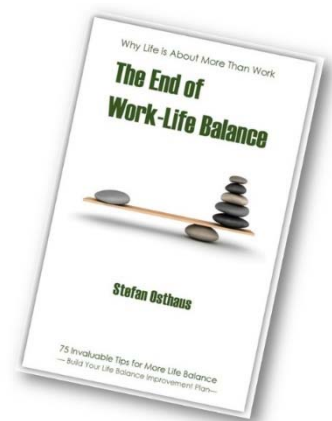


Abbildung 9 – 'The End of Work-Life Balance' von Stefan Osthaus

„**The End of Work-Life Balance**“ fasst die Erfahrungen seines Autors Stefan Osthaus aus mehr als 15 Jahren als Unternehmenslenker in Fortune 500 Unternehmen zusammen. Osthaus hat sein Lebensbalance-Programm dabei ursprünglich für das US-Softwareunternehmen Symantec entwickelt, als der Mangel an Lebensbalance unter den 20.000 Mitarbeitern dort ein kritisches Niveau erreichte. Jetzt ist die Essenz dieses Programms mit all seinen pragmatischen Anleitungen handlich zusammengefasst in diesem Buch verfügbar.

Mehr Informationen zum Buch finden Sie unter www.mybalance.net/book

Regelmäßige Workshops und Webinare

Egal ob persönlich oder über das Internet: die Programme „Lebensbalance finden“ und „Die Führungskraft in Balance“ eignen sich ideal, um ihrem Lebensbalance-Programm Nachhaltigkeit zu verleihen. Die flexible Terminplanung sowie eine unterhaltsame und interaktive Präsentation helfen allen Mitarbeitern, die Lebensbalance in den Bereichen zu verbessern, die Ihnen am wichtigsten sind.

Lebensbalance Newsletter

Mitgliedern von mybalance.net liefert der monatliche Newsletter Einsichten, Erinnerungen und Empfehlungen, die ihrem Team helfen, die Reise zu mehr Lebensbalance nicht aus dem Auge zu verlieren.

Impulsvortrag zum Thema Lebensbalance



Abbildung 10 - Stefan Osthaus, Experte für Lebensbalance und Gründer von mybalance.net

Nachdem er jahrzehntelang beobachten konnte, wie Mitarbeiter in allen Unternehmensbereichen über den Mangel an Work-Life Balance klagten, hat es sich Stefan Osthaus zur Herzensangelegenheit gemacht, Menschen in aller Welt zu mehr Lebensbalance zu verhelfen.

Basierend auf seiner eigenen Erfahrung als Unternehmenslenker fokussiert sich Osthaus dabei auf den Zusammenhang zwischen Kundenorientierung und

Mitarbeiterzufriedenheit - mit besonderer Aufmerksamkeit auf wertebasierte Unternehmensführung.

Die Rentabilität von Lebensbalance

Die Auswirkungen verbesserter Lebensbalance sind ausgiebig erforscht und betreffen zahlreiche Unternehmensbereiche mit meist signifikanten Auswirkungen auf die Kosten in Unternehmen und Gesellschaft. So wirkt sich die Lebensbalance konkret auf Bereiche wie

- Gesundheit und Lebenserwartung
- Einkommen, Produktivität und Verhalten im Unternehmen
- soziales Verhalten

aus. Bei Interesse stellen wir Ihnen gerne Lebensbalance Whitepaper mit einer kompletten Liste der relevanten Forschungsergebnisse zur Verfügung.

Kapitel IV

Im Fokus: Lebensbalance

Quelle: „The End of Work-Lebensbalance“ von Stefan Osthaus

Um eine ausgewogene Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu erzielen, gilt es zunächst, den Ausdruck Work-Life Balance über Bord zu werfen!

Unsere eigenen Forschungsergebnisse zeigen, dass der Mangel an sog. Work-Life-Balance zu den häufigsten Mitarbeiter-Klagen im Unternehmen gehört - gefolgt von schlechter Bezahlung, unangemessenen Budgets sowie auch Unzufriedenheit mit dem Vorgesetzten.

Aber wieso stellt Arbeit für uns das Gegenteil von Leben dar? Wie können wir eine unsere Lebensbalance verbessern? Und ist es uns möglich, uns von dem Ausdruck „Work-Life Balance“ zu lösen?

Arbeit ist schlecht - Leben ist gut?

Wir betrachten Montag bis einschließlich Freitag, acht bis fünf Uhr, als „schlechte“, Wochenende und die Abende als „gute“ Zeit. Dies bedeutet folglich, dass wir den größten Teil in unserem Leben gefangen sind, es uns nicht möglich ist, unsere Ziele nachzuerfolgen und unglücklich sind. Was uns in unserem Leben wichtig ist verlieren wir aus dem Auge. Um diese negative Seite auszubalancieren kompensieren wir dies in den Wochenenden mit Überkonsum, Ablenkung und Entertainment. Oder gegensätzlich: wir vegetieren auf der Couch um uns von unserer Arbeitswoche zu erholen. Ist es da verwunderlich, wenn uns diese Verhaltensmuster unglücklich machen? - erfreulicherweise bietet das Leben so viel mehr!

Die guten Dinge des Lebens schöpfen wir aus fünf Eimern – Einführung der Lebensbalance!

Wenn wir unser Leben ganzheitlich betrachten, erkennen wir, dass Arbeit ein wichtiger Baustein für unser Wohlbefinden ist. Entscheidend dafür, wie wir uns fühlen und unser Leben empfinden spielen Menschen, wie unser Partner, unsere Familie und unsere Freunde eine große Rolle. In einem großen Ausmaß bestimmen wir zu guter Letzt selbst, was uns unser Leben und unsere Lebensqualität bedeutet. Diese fünf Lebensbereiche - wir selbst, unsere Partnerschaft, unsere Familie, Freunde und unsere Arbeit - in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen, erlaubt es uns, eine Lebensbalance zu erhalten und zielgerichtet und erfüllt zu leben. Betrachten wir diese fünf Lebensbereiche etwas näher.

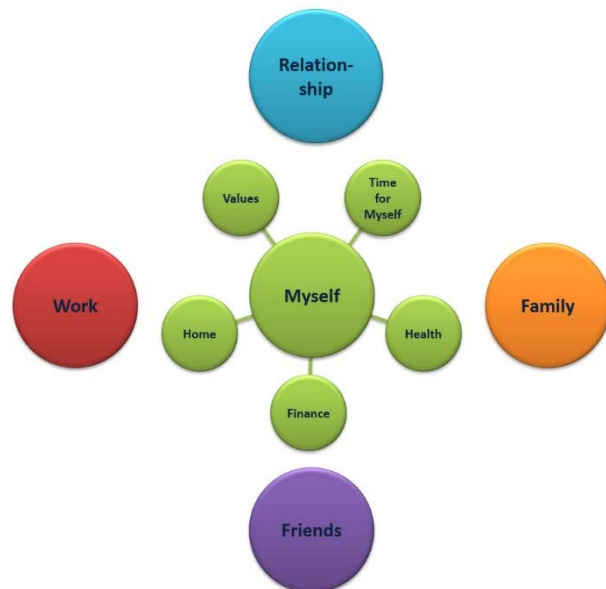


Abbildung 11 – Die fünf Bereiche der Lebensbalance

1. Ich selbst - Mein bester Freund

Wenn wir uns selbst reflektieren, kristallisiert sich heraus, dass unsere Werte, unsere Gesundheit, unser Zuhause, unsere finanzielle Situation und die Zeit, die wir uns selbst widmen in hohem Maße unsere Lebensbalance beeinflussen.

Den Faktor, den wir wohl am deutlichsten wahrnehmen sind **unsere Werte**; unser Lebensziel, unsere Ethik, unsere Spiritualität - wie auch immer wir das nennen. Die Terme adressieren einen Teil von Ihnen, der schwierig ist, in Worte zu fassen und der dennoch so wichtig ist. Der Sinn des Lebens, was Sie als Richtig und Falsch betrachten. In diesem Buch wird dies als „Werte“ bezeichnet. Wenn Werte für Sie noch kein Teil Ihres Lebens sind sollten Sie dies nachholen - Ihre Lebensbalance wird sich wesentlich verbessern.

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ ist eine viel zitierte Empfehlung, die deutlich macht, dass wir in einem Körper leben und mit diesem Körper **Gesundheit** anstreben. Unsere Gesundheit stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Lebensbalance bezieht sich nicht nur auf gesund sein, sondern auch auf das physischen Herausforderungen, mit denen wir gegenüberstehen. Es ist selbstverständlich, dass dies einer der schwierigsten Aspekte der Lebensbalance sein kann.

Unser erwähltes **Zuhause** ist ein anderer wichtiger Baustein unserer Lebensbalance. Ein Zuhause bietet uns Zuflucht und Schutz sowie Raum für soziale Interaktion. Zugleich kann sich ein Zuhause aber auch in eine finanzielle oder operationelle Last verwandeln. Umwelteinflüsse wie Lärm, feindselige Nachbarn oder Stressfaktoren können uns daran hindern, uns zuhause zu erholen.

Entspannt sein ist eine weitere Schlüsselvoraussetzung, um unsere Lebensbalance zu verbessern. Dies erfordert, dass wir **Zeit für uns selbst aufbringen**. Zeit, in der wir uns nicht anderen widmen, in der wir keine Erwartungen erfüllen oder in der wir neuen Aufgaben, die erledigt werden müssen, nachjagen. Diese Zeit für uns selbst benötigen wir, um uns im Klaren darüber zu werden, was für uns wichtig ist, um schöne Dinge zu tun und um uns nach harter Anstrengung zu erholen. Zeit für sich selbst zu schaffen ist eine wichtige Aufgabe im Leben. Manche benötigen mehr, andere weniger. Legen Sie fest, wie viel Zeit Sie für sich selbst benötigen und sichern Sie sich diese Zeit täglich, wöchentlich, jährlich.

Wenn wir unsere Werte, unsere Gesundheit, unsere finanzielle Situation, unser Zuhause und Zeit für uns selbst in ein ausgewogenes Verhältnis bringen können, sind wir unser stärkster Verbündeter bei der Verbesserung unserer Lebensbalance.

2. Eins plus Eins ist Drei!

Wie wichtig ist Lebensbalance für Ihre Beziehung?

Zusammen mit einem Partner durchs Leben zu gehen kann ein wichtiger Teil Ihrer Lebensbalance sein. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es automatisch gut ist, einen Partner zu haben. Als Beweis kennen Sie sicher Paare in Ihrem Umfeld, die mehr aus dem Gleichgewicht sind als Singles. Folglich

ist die Frage nicht, ob oder ob jemand keinen Partner hat. Vielmehr, ob jemand einen Partner hat, der ein Bedürfnis nach einer Beziehung hat. Wichtig ist auch, ob der Partner der Richtige für Sie ist und ob die resultierende Beziehung für die Lebensbalance beider gut ist.

3. Blut ist dicker als Wasser – Familie verbindet

Wir weinen, wir lachen, wir besänftigen und wir schreien - Familie ist interessant, emotional und oft nervenaufreibend. Egal in welchem Verwandtschaftsverhältnis - die Bande zwischen Familienmitgliedern sind in der Regel stärker, als die, die wir in unserem Leben flechten. Und folglich ist hat das Familien-Ökosystem einen starken Einfluss auf unsere Lebensbalance.

Wie weit entfernt wir von Familienmitgliedern leben und wie aktiv wir miteinander Kontakt haben, beeinflusst, ob wir Familie als Quelle der Kraft und Unterstützung - oder als Quelle von Stress und Disharmonie empfinden.

4. Doubling Your Joys, Dividing Your Sorrows – That's What Friends Are For!

Es gibt Phasen in unserem Leben, in denen Freunde für uns einen höheren Stellenwert einnehmen als Familie. Dies benachdruckt, wie wichtig Freunde für unser Wohlbefinden sind. Eine optimale Anzahl Freunde gibt es nicht. Es gibt auch keinen perfekten Mix an beste, nahe und Gelegenheitsfreunde. Manche benötigen einen besten Freund, andere bevorzugen, sich mit vielen, nicht zu tief gehenden Freundschaften zu umgeben.

Wir sollten jedoch unsere Bedürfnisse kennen und Platz dafür schaffen.

5. Verhandeln Sie nicht mit Ihrer Berufung - Arbeit, die Ihnen keinen Spaß macht, ist Lebensverschwendung

Obwohl das Konzept der Work-Life-Balance in die Irre führt und die Zahl der Balance-Faktoren auf nur zwei beschränkt wird - bleibt Ihre Lebensbalance stark von Ihrem Job bestimmt. Arbeit bedeutet nicht immer, täglich ins Büro zu gehen oder einem bezahlten Beruf nachzugehen. Arbeit ist - im weiteren Sinn - Stunden unseres wach seins; es ist die Veränderung, die wir auf diesem Planeten mit unseren täglichen Anstrengungen anstreben. Die Definition von Arbeit schließt Menschen ein, die jeden Morgen zur Arbeit fahren, Freiberufler, Künstler, Hausfrauen, Ruheständler, die sich für wohltätige Zwecke engagieren, Athleten, die danach eifern, ihr Bestes zu geben.

Offensichtlich ist ein minimaler Grad an finanzieller Sicherheit für eine gute Lebensbalance notwendig. Häufig erhalten Sie diese finanzielle Sicherheit von Ihrer Job. Wenn jedoch Ihre Arbeit Ihr Lebensziel nicht unterstützt, wird Ihre Lebensbalance bewussten oder unbewussten darunter leiden.

Lebensbalance ist eine Reise, kein Ziel.

Diese Erklärungen zur Lebensbalance bieten Ihnen hoffentlich einen guten Ausgangspunkt, um Ihre eigene Lebensbalance zu beleuchten. Ich hoffe, Sie sind inspiriert, um die fünf Dimensionen - Sie selbst, Ihre Beziehung, Ihre Familie, Freunde und Arbeit - näher zu betrachten und dass Sie daraus ein Verständnis entwickeln, wie Sie Ihre Lebensbalance verbessern können. Lebensbalance ist eine Reise, kein Ziel. Wenn Sie sich nur damit beschäftigen werden Sie vielfältig belohnt. Denken Sie an Zufriedenheit, Belastbarkeit bei Herausforderungen, sowie an einen klaren Blick für das, was wichtig ist für Ihr Leben.