



www.ryschka.de

BALANCE

Willkommen

Wie geht es Ihnen?

Fühlen Sie sich in Balance? Erleben Sie sich als ausgeglichen und gelassen? Bleiben Sie im Gleichgewicht trotz zahlreicher privater Anforderungen und beruflicher Herausforderungen?

Zunehmend verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Wir sind immer und überall erreichbar, feste Arbeitszeiten weichen flexiblen Modellen und die Belastung für den Einzelnen steigt. Dies hat Auswirkungen auf unsere Zufriedenheit und Gesundheit (Humbert & Lewis, 2008). Der Wunsch nach Möglichkeiten der Vereinbarung der steigenden Anforderungen des Berufs mit einem erfüllten Privatleben gewinnt an Bedeutung.

In der Selbstregulations- und Stressforschung werden seit Jahrzehnten Modelle diskutiert, die die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen betrachten. In diesem Rahmen bietet Ihnen dieser Selbstcoachingkalender die Möglichkeit, Ihre persönliche Balance zu betrachten: Wie gehen Sie mit der Vielzahl von Anforderungen und Möglichkeiten um, die Ihnen tagtäglich begegnen? Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung und wie sorgsam und effizient setzen Sie diese ein?

Nach einer Einführung ins Thema reflektieren Sie, wie gut Sie grundsätzlich „in Balance“ sind und was Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist (Februar). Ansatzpunkte zum Ausbalancieren von Anforderungen und Ressourcen bieten sich sowohl auf Seiten der äußeren Anforderungen (März) als auch der inneren Anforderungen (April). Welche Ressourcen stecken in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld und wie können Sie diese (noch besser) für sich nutzen (Mai)? Wie können Sie in akuten Belastungssituationen Balance herstellen (Juni)? Was Sie noch tun können, um zu einem inneren Gleichgewicht zu kommen, finden Sie in den Monaten Juli bis Dezember.

Wir freuen uns, Sie auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Balance unterstützen zu können und wünschen Ihnen ein ausgeglichenes Jahr!

Jurij Ryschka, Christina Demmerle, Tobias Jüster, Lena Merle und Sandy Sattler



DU MUSST

DU MUSST

MUSST

DU MUSST

DU MUSST

März

www.ryschka.de

Äußere Anforderungen

„Will man Schweres bewältigen, muss man es leicht angehen.“ Bertolt Brecht, dt. Dramatiker, 1898 - 1956

In diesem Monat reflektieren Sie Anforderungen aus Ihrem privaten wie beruflichen Kontext. Gewisse Grundanforderungen stellt uns das tägliche Leben: wir brauchen z. B. etwas zu essen, müssen uns waschen und unsere Wohnung sauber halten. Dazu kommen generelle Verpflichtungen, um die wir – ohne negative Konsequenzen – nicht herumkommen, z. B. unsere Steuererklärung. Wir tragen Verantwortung für andere Menschen, insbesondere für eigene minderjährige Kinder, aber auch für Partner oder die eigenen Eltern. Eine Vielzahl der Anforderungen wird von Personen gestellt oder zumindest übermittelt. Hier besteht die Möglichkeit, die (meist gegenseitigen) Erwartungen auszuhandeln.

Reflektieren Sie, welche Anforderungen an Sie gestellt werden:

- ▼ grundsätzlich: Wohnung putzen, einkaufen, Steuererklärung etc.
- ▼ privat: von Familienmitgliedern, Verwandten, Freunden, Nachbarn, aufgrund eines Ehrenamts etc.
- ▼ beruflich: Anforderungen aufgrund Ihrer Stellenbeschreibung, ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen von Ihrer Chefin, Kollegen, Kunden, Mitarbeitern etc.

Welche dieser Anforderungen sind von Ihnen akzeptiert und welche ungeliebt? Welche Anforderungen wollen oder können Sie in dieser Weise nicht mehr oder nur ungern erfüllen?

Um mit ungeliebten Anforderungen (noch besser) umgehen zu können, beachten Sie folgende Punkte:

Klären Sie Erwartungen möglichst im Vorfeld: Tauschen Sie sich mit entsprechenden Personen (Chef, Kollegen, aber auch Partner, Eltern etc.) über die gegenseitigen Erwartungen aus – insbesondere wenn Sie das Verhältnis als unausgewogen erleben (zur Vertiefung siehe Kalender „Net(t) works!“).

Priorisieren Sie Anforderungen im Hinblick auf „Ihr Wichtigstes“: Prüfen Sie, ob Sie z. B. auf einen Karriereschritt (verbunden mit wesentlich höherer Arbeitszeit) verzichten, um ausreichend Zeit für Familie, Freunde, eigene Entwicklung oder Hobbies zu haben.

Sortieren Sie und arbeiten Sie strukturiert ab: Oft sehen wir „den Wald vor lauter Bäumen nicht“. Sortieren, priorisieren und planen Sie die zu erledigenden Aufgaben und arbeiten Sie diese dann ab.

Delegieren Sie Aufgaben: Geben Sie Arbeiten an Mitarbeiter ab, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Prüfen Sie auch im privaten Bereich, welche Tätigkeiten Sie „outsourcen“ können, z. B. an einen Gärtner, einen Bügel- oder Lebensmittellieferservice. Wie viel Euro sind Ihnen zwei Stunden mehr Lebenszeit wert?

Augen zu
und ...

Dezember

... genießen

„Wenn du lange gearbeitet hast, um etwas zu erreichen, dann nimm dir auch die Zeit, das Erreichte zu genießen.“ H. Jackson Brown, Jr., amerikan. Autor, *1940

„Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ – „Das Leben ist kurz, ich esse das Dessert zuerst.“

▼ Zu welcher Aussage tendieren Sie?

Im Dezember zur Weihnachtszeit wollen wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie sich abseits des hektischen Trubels genussvolle Momente gönnen können. Genuss ist eine achtsame Wahrnehmung von angenehmen Sinneseindrücken. Folgende Anregungen helfen, den eigenen Genuss auszubilden (vgl. Koppenhöfer, 2004):

- ▼ Genießen bedarf Achtsamkeit: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Genuss. Was schmecken, sehen, riechen, hören und fühlen Sie?
- ▼ Genuss ist auch im Alltag möglich: Gönnen Sie sich mindestens einmal am Tag etwas Schönes und planen es in Ihren Tagesablauf ein.
- ▼ Genuss ist erlaubt: Seien Sie es sich wert.
- ▼ Genuss ist individuell: Probieren Sie aus, was Ihnen Genuss bereitet. Für den einen Menschen ist ein schöner Spaziergang in der Natur Genuss, für andere ein schönes Lied oder ein angenehmer Duft.
- ▼ Beim Genießen ist „weniger“ oft „mehr“: Übermäßiger Konsum lässt uns abstumpfen, wir wissen die schönen Momente nicht mehr zu schätzen.

Wir wünschen Ihnen eine genussvolle Weihnachtszeit!

Impressum

Autoren

Prof. Dr. Jurij Ryschka, Christina Demmerle, Tobias Jüster, Lena Merle und Sandy Sattler
Organisationsentwicklung Prof. Dr. Ryschka
www.ryschka.de

Photographie

Julia Teine
www.julia-teine.de

Druck

typographics GmbH, Darmstadt
www.27a.de

Der Kalender ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche Rechte liegen bei Verlag Dr. Jurij Ryschka, 2011.

VERLAG
DR. JURIJ RYSCHKA

Rathausstraße 7 · 55128 Mainz · Fon +49.(0)61 31.720 76 50 · Fax +49.(0)61 31.720 76 55
www.verlag-ryschka.de · info@verlag-ryschka.de

ISBN 978-3-9812712-4-9