

Work-Life-Balance bedeutet Veränderung der Gewohnheiten

Am 10. Februar sprach von Münchhausen im Wissensforum des Süddeutschen Verlags in München über Lebensbalance und deren Umsetzung im Alltag. Dr. Marco Freiherr von Münchhausen studierte Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften und ist heute ein renommierter Referent und Bestsellerautor zu den Themen Motivation, Selbstmanagement und Work-Life-Balance.

Seinen Vortrag zum Thema Lebensbalance oder neudeutsch Work-Life-Balance beginnt der Nachfahre des berühmten Lügenbarons mit einer kleinen Demonstration seiner Steuerungszentrale. Was er damit meint? Das menschliche Gehirn, bester und leistungsfähigster Computer der Welt. Mit verbundenen Augen rasselt er die 20 Begriffe herunter, die das Publikum zuvor wahllos in den Raum geworfen hatte. Dem erstaunten Publikum verkündet er, dass jeder von den Anwesenden das ebenso könne. Nur, und das gibt er aus eigener Erfahrung zu, müsse man dazu erst mal die innere Stimme zähmen, die da gleich sagt: "Das kannst du sowieso nicht. Lass das mal schön sein und versuch's gar nicht erst." Diese innere Stimme nennt Marco von Münchhausen den inneren Schweinehund, mit dem es sich zu verbünden gilt, wenn man seine Lebensbalance in den Griff kriegen will.

Den Lebensinhalt in Balance halten

Der Raum ist brechend voll, bis in den letzten Winkel sitzen die 400 Zuhörer. Von Münchhausen zieht seine Anzugjacke aus. Das Publikum weiß: Jetzt geht es erst richtig los. Um das Leben in Balance zu halten, müssen vier Lebensbereiche harmonieren: Beruf und Finanzen, Familie und soziale Kontakte, Gesundheit und Fitness sowie Lebenssinn und Vision. Alle Aspekte müssen im Leben integriert sein. Dass neben dem Job keine Zeit mehr bleibt, lässt er nicht gelten. Privatleben und unverplante Zeit für sich muss in den Tagesablauf mit eingeplant werden. Marco von Münchhausen rechnet vor, dass selbst zwei Stunden pro Tag für Familie und Gesundheit schon ein Anfang sind.

Lieber weniger Zeit, die dafür aber ganz

Wichtig sei, dass man die Dinge, die man tut, hundertprozentig mache. Marco von Münchhausen redet locker, unterhaltsam, spannend und lebensnah. Es nützt nichts, so der Referent, eher nach Hause zu kommen, wenn man dann ständig durch das klingelnde Handy gestört wird. Man ist dann nicht wirklich für andere da - dass hat ihm sein kleiner Sohn beigebracht. Als er eines Abends mit seinem Sohn zu Hause spielte, kam ein wichtiger aber erwarteter Anruf. Aus dem "kurzen Moment" wurde ein Gespräch und der Sohn fing an zu weinen. Gezwungenermaßen beendete von Münchhausen das Gespräch und versuchte, das Kind zu trösten: "Du brauchst doch nicht weinen, Papi ist doch da". "Nein", erwiderte der Knirps, "Papi ist nicht da".

Berufserfolg = Lebenserfolg stimmt nicht

Gerade in Deutschland wird dem Beruf und dem lieben Geld viel Raum gegeben. Dass "Berufserfolg gleich Lebenserfolg" ist, hält er ebenso für einen Mythos wie den häufigen Vorsatz: "Das hole ich später nach". Der Job ist für ihn nur das Dach des Lebenshauses. Stimmen die Grundverhältnisse nicht, also Familie und Gesundheit, kann man auch nicht im Beruf erfolgreich sein. "Das Haus bricht zusammen, wenn die Basis nicht stimmt", sagt von Münchhausen. Die Basis ist für ihn der Lebenssinn oder die Lebensvision.

Lebensvision als Mindsetting

Wer keine klare Vision von seinem Leben habe, verschwende Energie. Denn eine klare Lebensvision bündelt die Energie und Informationen werden entsprechend gefiltert. Beispiel Urlaub: Wer weiß, wo er hinfahren will, merkt sich, wie er dort am schnellsten und am günstigsten hinkommt und schaut sich nicht wochenlang nach verschiedenen Möglichkeiten um. Darum der Rat des Referenten: "Mach dir ein Bild von deinem Ziel." Bilder werden vom Gehirn schneller und besser verarbeitet.

Ohne Anstrengung mit Erfolg Großes leisten

Krankheiten, Stress und Überforderung sind Resultate unausgeglichener Lebensweise. Das Balance-Halten ist ein immerwährender Prozess: Nach Zeiten, in denen der Beruf vorrangig war, müsse man "immer wieder für die Balance sorgen". Dazu gehöre auch, dass man seiner Arbeit mit Freude nachgehe. Münchhausen hält einen Moment inne, malt ein Diagramm auf eine Folie und fährt mit Nachdruck fort: "Freude, Spaß und Entspannung stellen sich dann im Arbeitsalltag ein, wenn das Verhältnis von Herausforderung und eigenen Fähigkeiten ausgeglichen ist." Ziel sei, "sich immer neu fordern, aber sich nicht überfordern".

Verwirklichung der Lebensbalance

Wer mehr Zeit für seine Gesundheit, für sich oder seine Familie verwenden will, muss seine Gewohnheiten verändern. Genau da kommt der Schweinehund ins Spiel. Es kostet einiges an Überwindung, morgens eine halbe Stunde eher aufzustehen oder seinen Tagesablauf zu straffen. Der Schweinehund suggeriert: "Bleib doch noch etwas liegen. Du kannst auch morgen noch anfangen zu joggen." Für die Veränderung im Leben hat von Münchhausen einen Regelkatalog:

- Nur eine Sache auf einmal verändern.
- Schweinehund- Angelegenheiten haben Vorfahrt. (Tue zuerst das Neue und daher Schwierige, sonst ist die Versuchung zu groß, es zu verschieben.)
- Mach dir den Anfang so leicht wie möglich. (Wer mit dem Joggen anfangen will, muss ja nicht gleich mit einer halben Stunde pro Tag anfangen. Zehn Minuten zum Angewöhnen reichen auch.)
- Lass deinem Schweinehund keine Chance für seine gemeinste Falle - die Ausnahme.

Phänomen Schweinehund

Der innere Schweinehund steht für unsere Trägheit und alle inneren Widerstände, die wir ungern überwinden wollen, resümiert Marco von Münchhausen. Aber er schützt uns auch vor Überarbeitung. Denn er erwartet, dass wir das Leben in vollen Zügen genießen. Diesem Teil von uns Raum zu geben, ist positiv. Schweinehundzeiten und Aktionszeiten sollten sich abwechseln. Die Lebenskunst besteht darin, eine Balance zwischen beiden Daseinsformen zu finden.

von Nadine Winkelhaus („e-netfellows“)