

Balance finden: Tipps für ein gesundes und produktives (Arbeits-)Leben



Bildquelle fürs Impressum: <https://stock.adobe.com/de/images/businessman-relaxing-on-chair/267247970>

Zum Einstieg eine kleine Geschichte

Beate, eine Person wie du und ich, arbeitet seit Corona vermehrt im Home-Office und genießt die Vorzüge des Arbeitens von zuhause, muss allerdings auch mit dessen Challenges umgehen:

Beate sitzt an ihrem überfüllten Schreibtisch und starrt auf die Stapel von unerledigten Aufgaben. Ihr Telefon klingelt pausenlos, und ihr E-Mail-Postfach quillt über vor ungelesenen Nachrichten. Sie seufzt und fragt sich, wie sie jemals aus diesem Chaos entkommen könnte.

Da sie sowieso gerade nicht weiterkommt, durchforstet sie das Internet auf der Suche nach neuen Ideen für eine bessere Work-Life-Balance und mehr Produktivität und beschließt, ein paar der Ratschläge, die sie gefunden hat, auszuprobieren.

Beim ersten Tipp geht es um "Deep Work". Beate kratzt sich nachdenklich am Kopf. "Deep Work? Im Home-Office?" Aber sie beschließt, es zu versuchen. Am nächsten Morgen steht sie früher auf, schaltet ihr Telefon in den Flugmodus und schließt ihre Tür.

Der zweite Tipp betrifft die Führungskultur. Beate hatte schon immer das Gefühl, dass ihr Chef ein gestresstes Nervenbündel war und erwartete, dass alle um ihn herum genauso waren. Aber nun beschließt sie, die Dinge zu ändern. Beim nächsten Online-Meeting mit dem gesamten Team schlägt sie vor, gemeinsam eine kurze Atemübung machen, um sich zu entspannen. Die Blicke ihrer Kollegen waren unbezahlbar, als sie alle tief ein- und ausatmeten.

Mit der Zeit bemerkt Beate, wie sich ihr Arbeitsalltag verändert. Sie schafft mehr, fühlt sich weniger gestresst und hat mehr Freude an ihrer Arbeit.

6 Tipps für mehr Balance

Im hektischen Treiben der modernen Arbeitswelt verlieren wir oft das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben. Besonders im Home-Office ist es einfach, sich in den scheinbar nie endenden Aufgaben zu verlieren. Doch wir sind der Meinung: Eine gesunde Work-Life-Balance ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Spitzenleistung. Hier sind einige Tipps, mit denen Sie Ihre Balance finden können:

1. Grenzen setzen

Trennen Sie Arbeit von Freizeit. Schluss mit E-Mails nach Feierabend! Gönnen Sie sich Freiraum und Zeit für sich.

2. Gesundheit an erster Stelle!

Bewegung, Schlaf und gute Ernährung sind keine Optionen, sondern Grundvoraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit. Vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen. Oder probieren Sie doch gleich mal aus, zu meditieren.

3. "Nein" sagen lernen

Einfach mal "Nein" sagen ist so befreiend und kraftvoll. Ihre Zeit ist kostbar, verschwenden Sie sie nicht für Unwichtiges.

4. Realistische Ziele setzen

Es ist super, große Ziele und Träume zu haben, aber noch besser ist es, sich realistische Zwischenziele zu setzen. Wenn Sie große Aufgaben in Häppchen zerlegen, kommen Sie Ihren Träumen Stück für Stück ein bisschen näher.

5. Einen Zeitplan erstellen

Bye bye Chaos! Strukturieren Sie Ihre Zeit für Arbeit, Freizeit und Selbstfürsorge. Hierfür eignen sich Zeit-Blöcke. Und vielleicht probieren Sie mal folgendes aus: Stellen Sie einen Timer für die Zeitspanne, die Sie produktiv arbeiten wollen, und verbannen Sie dann das Handy in die andere Ecke des Zimmers bis der Timer abgelaufen ist.

6. Achtsamkeit üben

Innehalten und auf den Moment achten. Atmen Sie tief durch, meditieren Sie oder gehen Sie kurz spazieren (am besten in der Natur). Wenn Sie diese kleinen Rituale in ihren Alltag integrieren, werden Sie merken wie sie sich zunehmend ausgeglichener fühlen!

Das Phänomen Zeitarmut

In seinem Artikel „Busy is the new stupid“ im Harvard Business Manager nimmt der Autor des Buches „The Power of Human“ Adam Waytz das Phänomen der Zeitarmut, welche wir mit unseren bereits genannten Tipps

zu bekämpfen versuchen, unter die Lupe. Der alarmierende Anstieg von Burn-outs unter Beschäftigten ist eine deutliche Warnung vor den Folgen dieser "Always-on"-Mentalität.

Doch was sind die eigentlichen Ursachen dieser sich verschärfenden Problematik? Der beklagenswerte Zustand wird teilweise genährt von Unternehmenskulturen, die regelrecht die "Busyness" - also die scheinbar erstrebenswerte Dauerbeschäftigung von Mitarbeitern - glorifizieren. Das Streben nach sichtbarem Fleiß und die ständige Betonung von Aktivität haben dazu geführt, dass der langfristige Schaden oft übersehen oder ignoriert wird. Paradoxerweise entwickeln Menschen eine regelrechte Abneigung gegen Untätigkeit. Die Vorstellung, nichts zu tun, fühlt sich merkwürdig unangenehm an und erzeugt das Bedürfnis nach Betriebsamkeit. Dies verleitet viele dazu, gedankenlos immer mehr zu arbeiten, ohne zu erkennen, wie sehr es ihrer Gesundheit und langfristigen Leistungsfähigkeit schadet.

Ein Lösungsansatz

Die Lösung für dieses Dilemma erfordert einen umfassenden Umdenkprozess. Führungspersönlichkeiten sollten nicht nur die Arbeitsweise ihrer Mitarbeiter überdenken, sondern auch ihre eigene Rolle in diesem Teufelskreis reflektieren. Man erinnere sich hierbei an Beates Experiment mit "Deep Work" - jener wertvollen Fähigkeit, sich ungestört und konzentriert den anspruchsvollsten Aufgaben zu widmen. Es ist an der Zeit, traditionelle Ansichten von Produktivität zu hinterfragen. Statt lediglich die Anwesenheitszeit zu honorieren, sollten Ergebnisse und Qualität in den Fokus rücken.

Ein grundlegender Wandel erfordert jedoch nicht nur Anpassungen auf individueller Ebene, sondern auch auf der Führungsebene. Führungskräfte sollten den Mut haben, eine Kultur der Balance und des Wohlbefindens zu verkörpern, anstatt den Eindruck zu erwecken, dass Stress und Überlastung Kennzeichen von Engagement sind. Indem sie mit gutem Beispiel vorangehen, senden sie eine klare Botschaft: Die Gesundheit und das langfristige Wachstum des Unternehmens sind die Priorität. Dies bedeutet auch, dass Teams mit ausreichend Pufferzone ausgestattet werden müssen, um unvorhergesehenen Herausforderungen standhalten zu können. Ein flexibles und widerstandsfähiges Team ist letztlich von unschätzbarem Wert für das gesamte Unternehmen.

In einer Zeit, in der ständige Erreichbarkeit und geschäftige Betriebsamkeit eher als Norm betrachtet werden, wird es höchste Eisenbahn, die Weichen neu zu stellen. Die Erkenntnisse von Adam Waytz' Artikel "Busy is the new stupid" dienen als Weckruf für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermaßen. Es geht darum, die Verlockung der ständigen Geschäftigkeit zu überwinden, innezuhalten und eine Kultur zu fördern, die Raum für produktive Reflexion, fokussierte Arbeit und letztendlich eine nachhaltige Leistungssteigerung schafft. Die Zukunft der Arbeit erfordert nicht nur Fleiß, sondern auch einen smarten Umgang mit unseren mentalen Ressourcen – es braucht Weisheit, die richtigen Prioritäten zu setzen und den Wert der Muße zu erkennen.

Fazit: Balance ist der Schlüssel.

Sehen Sie diesen Artikel als Weckruf für sich selbst etwas zu verändern! Sie müssen ja nicht gleich ihr gesamtes Leben umkrempeln. Schon ein Perspektivwechsel auf das Thema Produktivität vs. Muße und kleine Änderungen

in Ihren täglichen Gewohnheiten können Großes bewirken, um Ihr Leben in Einklang zu bringen. Fangen Sie jetzt an!

Wenn sie mehr dazu wissen wollen, dann bieten wir ein umfassendes Produktportfolio rund um die moderne Führung und berufliche Orientierung an. Sprechen sie uns gerne an und lassen Sie sich in Form eines kostenlosen Beratungsgesprächs beraten unter der 04141 8029020. Mehr Informationen über unser Leistungsportfolio finden Sie unter <https://perspektiv-consulting.de/leistungen>.