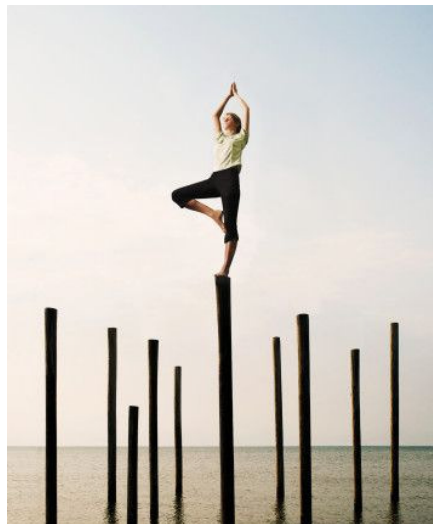


ZfU Fernseminar

Work-Life Balance

Aktives Selbstmanagement im Spannungsfeld
zwischen Arbeit, Familie und Freizeit



Autor

Dr. Klaus Linneweh

ZfU Core-Faculty

Inhaltsverzeichnis

1	Lernziele.....	4
2	Standortbestimmung: Der Persönliche Energie-Index	6
3	Das Konzept: Work-Life-Balance.....	10
3.1	Die vier Lebensbereiche	10
3.2	Work-Life-Balance als Wettbewerbsfaktor	11
3.3	Die Vereinbarkeit von Arbeit, Familie und Freizeit	15
3.4	Die Situation von Führungskräften im internationalen Vergleich	16
3.5	Beruf und Lebensprioritäten	19
3.6	Rollenkonflikte	24
3.7	Traditionelle Lösungsmuster.....	26
3.8	Die Lösung: Persönlichkeitsmanagement.....	29
3.9	Selbstbestimmte Lebensplanung.....	31
3.10	Inventur des bisherigen Lebens.....	35
4	Berufliche Balance: Führen als personale Autorität.....	40
4.1	Die neue Berufsrealität	40
4.2	Vom Manager zum Leader	43
4.3	Die Führungskultur	45
4.4	Mut zur Kreativität	47
4.5	Ethik und Verantwortung	51
4.6	Stärkung und Erweiterung von Kompetenzen.....	53
4.7	Selbstkompetenz in der Führungsrolle: Die Vorbildfunktion.....	56
5	Analyse des beruflichen Umfeldes.....	61
5.1	Berufung oder Job	61
5.2	Übung: Berufliches Umfeld	64
5.3	Soziale Unterstützung für berufliche Ziele	69
6	Analyse des sozialen Umfelds.....	77
6.1	Übung: Soziales Umfeld	77
6.2	Emotionale Bindungen	86
6.3	Gefahren in der Partnerschaft	87
6.4	Die eigene Partnerschaft stärken.....	88

7	Leitfaden zur aktiven Lebensplanung	89
7.1	Lebenszyklen	89
7.2	Das vorläufige Erwachsenenalter	91
7.3	Das erste Erwachsenenalter.....	93
7.4	Das zweite Erwachsenenalter	96
7.5	Übung: Aktive Lebensplanung.....	98
8	Persönlichkeitsmanagement: Zehn Empfehlungen	118
9	Transfer / Lessons Learned	122
10	Lernkontrolle – Performance Monitor	123
11	Literatur.....	124
12	Biographie des Autors	128

ZfU Lernkonzept



Lernziele



Konzept / Inhalte / Theorie



Beispiel



Übung



Transfer / Lessons Learned
(Nutzen Sie die Wordvorlage für
Ihre persönliche Zusammenfassung)



Lernkontrolle
(Klicken Sie auf den Performance Monitor)



Zusammenfassung



Literaturhinweise-/verzeichnis



Hinweis



Glossar



Checkliste



Video-Sequenz



1 Lernziele

Als Führungs- und Fachkraft bewegen Sie sich häufig in einem **Spannungsfeld zwischen Arbeit, Freizeit und Familie:**

- Sie wollen und müssen das Unmögliche möglich machen, mehr leisten, um im täglichen Wettbewerb zu bestehen.
- Sie müssen die Balance halten zwischen beruflichen und familiären Herausforderungen und wollen auch die persönlichen Interessen und das private Beziehungsnetz nicht vernachlässigen.

Diese Fernlehrgangs-Lektion gibt Ihnen neue **Ideen und Inspirationen**, wie Sie Ihre persönliche Balance im Zusammenspiel Ihrer unterschiedlichen Lebensbereiche und Anspruchsgruppen erreichen und halten können. Sie lernen Möglichkeiten und Wege kennen, Beruf und Privatleben miteinander ins Gleichgewicht zu bringen.

Sie erhalten zahlreiche Anregungen,

- wie Sie Ihre individuellen Belastungen nachhaltig reduzieren können,
- Ihr Berufs- und Privatleben miteinander in Einklang bringen können,
- Gefahrenquellen rechtzeitig erkennen,
- Krisen und Konflikte vermeiden bzw. ihnen rechtzeitig entgegen wirken
- und so in allen für Sie wichtigen Lebensbereichen wieder zu mehr Lebensqualität kommen können.

Auf dieser Grundlage erarbeiten Sie **ein persönliches Konzept**, das Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt und Sie dabei unterstützt, mehr Lebensqualität, Leistung und Zufriedenheit zu erzielen. Sie erproben sich in einem **Balanceakt der Selbstfindung**, in dem es letztlich darum geht, bedachtsam und selbstkritisch eine neue Ordnung in das eigene Leben zu bringen, die unterschiedlichen Komponenten des eigenen Lebens so miteinander zu integrieren und aufeinander abzustimmen, dass Sie ein **Optimum an Lebens- und Arbeitszufriedenheit und Gesundheit** erreichen. Die einmal gefundene Balance zu halten ist ein immerwährender Prozess mit unterschiedlichen Prioritäten in den einzelnen Lebensabschnitten.

Die wichtigste Voraussetzung für ein ausgeglichenes und glückliches Leben ist die Kunst, sich zu entscheiden: Indem ich mich bewusst für eine stärkere Hinwendung zu einem Bereich entscheide, werde ich auch Einschränkungen in den anderen Bereichen akzeptieren müssen. Die Erkenntnis der Dualität, dass jedes „Ja“ zu einem Bereich auch ein „Nein“ zu einem anderen beinhaltet, ist ein Schritt zur **Akzeptanz von Entscheidungen**. Das heißt nicht, dass man auch für jeden Lebensbereich gleich viel Zeit investieren sollte. **Es geht nicht um Quantität** - „das Balance- Modell lässt sich nicht rechnerisch lösen, indem man jedem Bereich 25% der Zeit zugesteht“ - **sondern um die Qualität**, die man aus seinem Zeiteinsatz gewinnt.

Die Führung der eigenen Person ist ein lebenslanger Prozess des Selbstmanagements. Nur wer sich selbst dafür entscheidet, zu leben statt gelebt zu werden, hält das Steuer auf seinem Lebensschiff fest in der Hand. Verpasste Gelegenheiten lassen sich nicht zurückholen. Eine der Voraussetzungen für das Gelingen:

Sich selbst zum wichtigsten Menschen des eigenen Lebens machen, bewusst zu entscheiden, was einem persönlich wert ist, getan zu werden. Erst dann kann man sein Leben bewusst und eigenverantwortlich in die Hand nehmen. Die Amerikaner bezeichnen diese balancierte Lebensgestaltung als Life-Leadership (Seiwert, Scholz, 2003).

12 Biographie des Autors



Prof. Dr. Klaus Linneweh

ZfU Core-Faculty

Lehrbeauftragter für Stress- und Ressourcenmanagement. Klaus Linneweh ist Professor für angewandte Sozialpsychologie und Koordinator des Institutes für systematische Innovation. Er ist führender Stress- und Kreativitäts-Experte im deutschsprachigen Raum. Seine praktischen Erfahrungen des persönlichen und innerbetrieblichen Selbstmanagements hat er u.a. in den Büchern "Bevor es mich zerreisst", "Erfolgsfaktor Persönlichkeit", "Stressmanagement" und "Kreatives Denken" zusammengefasst. Dank seiner umfangreichen Trainings- und Beratungspraxis auf dem Gebiet der Stress- und Kreativitätsforschung finden seine Veranstaltungen grossen Anklang.