Kreative Lebensplanung: Checken Sie Ihre Lebensbalance

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Ich behaupte nicht, dass sich das Leben allgemein planen lässt. Aber wie wir unser eigenes Leben führen, darauf können wir zumindest einwirken. Und wir können darauf achten, dass die einzelnen Bereiche unseres Lebens stärker in Balance sind, damit wir glücklicher und zufriedener leben. Machen Sie für eine solche kreative Lebensplanung Bestandsaufnahme und checken Sie, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind.

"Sind Sie zufrieden mit Ihrem Leben?"

Diese Umfrage ließ mich bei einem meiner letzten Streifzüge im Internet innehalten. Denn erstaunlicherweise waren – allem öffentlichen Klagen und Meckern zum Trotz – etwa 70 bis 80 Prozent aller Befragten mit ihrem Leben zufrieden. Einerseits eine schöne Nachricht.

Andererseits aber auch, wie gesagt, erstaunlich, da ich viele Teilnehmer nicht nur in meinem Lebensgeschichte-Kurs habe, die mit etwas in ihrem Leben definitiv nicht zufrieden sind.

Nun könnte man sagen, dass diese Teilnehmer eben aus der Gruppe der Unzufriedenen stammen. Aber das glaube ich nicht, nicht nur. Ich glaube, dass die Form der Frage einiges verdeckt. Es geht wohl nur selten um den ganz großen Wurf "zufrieden mit dem Leben oder nicht zufrieden". Der Teufel dürfte – wie üblich – im Detail stecken.

Viele nehmen eine mangelnde Balance in ihrem Leben einfach hin.

Deshalb habe ich mal ein bisschen tiefer gebohrt und bin auf zwei Fraktionen gestoßen.

Da ist zum einen die "ja, aber"-Fraktion. Sie ist mit ihrer Arbeit zufrieden, aber privat könnte und sollte es besser laufen. Oder sie liebt ihre Kinder, aber ihr Job ist ihr ein Kreuz. Und so weiter, und so fort.

Und da ist die "ich würde ja gern, aber"-Fraktion. Sie würde sich zum Beispiel gern selbstständig machen, aber leider fehlt ihr dafür das Geld. Oder sie würde gern ein Buch schreiben, aber dafür fehlt die Zeit.

Bei beiden Gruppen stimmt die Balance nicht. Aber vielleicht aus einer gewissen Bequemlichkeit und Kapitulation vor den berühmten Sachzwängen heraus nimmt man manches einfach hin. Und so ist der zeitintensive Alltag eben wichtiger als das Buch, tröstet die Hingabe an den Job über Mängel im Privatleben hinweg.

Aber wäre es nicht schön, wenn auch der Rest unseres Lebens stimmiger wäre? Wenn wir uns nicht in die eine Sache stürzten, um die andere zu vergessen? Oder wenn wir mit möglichst vielen Bereichen unseres Lebens zufrieden sein könnten?

Unmöglich, meinen Sie? Zu anspruchsvoll? Illusorisch?

Dabei tut eine ausgeglichene Lebensbalance not.

Vielleicht. Aber eine ausgeglichene Lebensbalance bedeutet ja nicht, dass man alles im optimalen Ausmaß haben muss.

Also den Spitzenjob mit dem Wahnsinns-Einkommen, den vollendeten zwei Kindern, dem Traum-Partner, dem Haus im Grünen, der Drei-Tage-Woche und ich weiß nicht, was noch alles.

So etwas wäre in der Tat wohl illusorisch. Jedem Teilnehmer, der in diese Richtung schießt, sage ich gleich, dass wir für alles einen Preis zu zahlen haben.

Wer beispielsweise finanziell erfolgreich sein will, wird in der Regel Abstriche bei seiner Freizeit machen müssen. Und wer den Traum-Partner zufällig in Übersee gefunden hat, wird vielleicht umziehen müssen. :-)

Eine ausgeglichene Lebensbalance bedeutet wohl eher, dass man das eine nicht auf Kosten des anderen leben, die Unzufriedenheit mit dem einen nicht mit dem anderen rechtfertigen sollte.

Ein solches Ungleichgewicht kann nur unglücklich und unzufrieden machen. Der Manager oder Unternehmer mit der 80-Stunden-Woche wird vielleicht seinen Kindern fremd werden oder Freunde und Partner verlieren. Die Hausfrau, die in ihrer Mutterrolle aufgeht und nur noch für ihre Kinder da ist, wird vielleicht sich selbst verlieren.

Bis man vielleicht Beziehungsprobleme für den Normalzustand hält, sich an ellenlangen Arbeitstagen aufreibt, über Sinnlosigkeit klagt oder die Arztpraxen füllt.

Alles hängt mit allem zusammen. Nur wenn wir auf allen Gebieten mit unserem Leben zufrieden sind, können wir dieses auch wirklich genießen.

Es ist unsere Aufgabe, uns immer wieder zu fragen, welchen Preis wir zahlen müssen und welchen wir zahlen wollen und durch eine aktive Lebensplanung unser Leben entsprechend zu steuern.

Sorgen Sie für Balance - gehen Sie aktiv an Ihre Lebensplanung.

Deshalb habe ich hier folgendes Formular für Sie. Nutzen Sie es, um Zwiesprache mit sich selbst zu halten. Überlegen Sie, wo genau Sie mit Ihrem Leben zufrieden sind und wo nicht. Und suchen Sie auch gleich nach Möglichkeiten, wie Sie Ihr Leben entsprechend beeinflussen und gestalten können.

Denn ich glaube, dass meine Teilnehmer weniger zu den notorisch unzufriedenen Leuten gehören. Sie scheinen sich nur eher eines solchen Ungleichgewichts bewusst zu sein – die Gründe hierfür erkennen – und ihr Leben kreativ verändern zu wollen. Und sei es mit Hilfe ihrer Lebensgeschichte.

Ich wünsche Ihnen eine produktive Arbeit an sich selbst und an Ihrem Leben.

Bereich	zufrieden	teils - teils	nicht zufrieden
Arbeit, Arbeitsumfeld und Finanzen			
Beispiel: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer beruflichen Tätigkeit? Stimmen Arbeitsklima und Arbeitsbedingungen? Wie steht es um Ihre finanzielle Situation? U.v.m.			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			
Freunde, Partner und Familie			
Beispiel: Können Sie sich auf Ihre Freunde verlassen? Sind Sie glücklich mit Ihrem Partner? Gibt es Probleme in der Familie? U.v.m.			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			
Umfeld, Umwelt und Lebensumstände			
Beispiel: Fühlen Sie sich in Ihren "vier Wänden" wohl? Liegen Sie mit Ihren Nachbarn im Streit? Sind Sie mit Ihrem Lebensstil zufrieden? U.v.m.			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			

Bereich	zufrieden	teils - teils	nicht zufrieden
Hobbys, Freizeit und Mußestunden			
Beispiel: Pflegen Sie ein oder mehrere Hobbys? Genießen Sie Ihre Freizeit oder jagen Sie eher von einem Pflichtprogramm zum nächsten? Gönnen Sie sich Mußestunden? U.v.m.			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			
Gesundheit, Fitness und körperliches Wohlbefinden			
Beispiel: Haben Sie öfter gesundheitliche Beschwerden? Sind Sie fit und wohlauf? Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper? U.v.m.			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			
Fortbildung, Lernen und persönliche Entwicklung			
Beispiel: Halten Sie sich beruflich auf dem Laufenden? Erweitern Sie von Zeit zu Zeit Ihr Wissen und Ihre Kenntnisse? Arbeiten Sie an Ihrer geistigen und persönlichen Entwicklung?			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			

Bereich	zufrieden	teils - teils	nicht zufrieden
Werte, Ziele und Visionen			
Beispiel: Können Sie Ihre Werte leben? Verfolgen Sie Ziele oder lassen Sie sich treiben? Haben Sie eine Vorstellung davon, wie Ihr weiteres Leben aussehen soll? U.v.m.			
Wie will ich mein Leben hier konkret verbessern?			
Wie sehen meine nächsten Schritte aus?			