

Vorwort

Unser Leben ist aus dem Gleichgewicht geraten.

Die meisten Menschen arbeiten immer mehr, immer länger, immer härter, fangen immer mehr Freizeitaktivitäten an, schaffen sich immer mehr und bessere Autos, Mountainbikes, Hifi-Anlagen an, machen immer exotischere Urlaube – doch werden sie dabei auch immer zufriedener oder glücklicher? Nein – im Gegenteil.

In ganz Westeuropa herrscht seit einiger Zeit die kollektive Unzufriedenheit, ja Sorge über das Leben und darüber, in welche unerfreuliche Richtung es sich in den letzten Jahren entwickelt hat. Wohin wir auch blicken, herrscht rastlose Hektik. Die Tage sind zum Bersten mit Verpflichtungen gefüllt. Es gibt keine Zeiten der Entspannung mehr. Im Gegenteil, gerade die so genannte Freizeit ist oft fast ebenso stressig wie die Arbeit selbst: Fitnessstudio, quengelnde und fordernde Familie, Aktivurlaub, Adventure Sports ...

Unter dem Druck einer hektischen Umwelt entwickeln viele Menschen seltsame Wünsche: „Endlich mal wieder ein gutes Buch lesen – ohne schlechtes Gewissen!“ – „Einfach mal für eine halbe Stunde die Beine baumeln lassen.“ So simpel diese Wünsche erscheinen, so unerfüllbar sind sie in dieser verrückten Zeit geworden. Das schlechte Gewissen ist unser ständiger Begleiter: Wenn wir tatsächlich einmal ein gutes Buch lesen, haben wir sofort ein schlechtes Gewissen, weil wir doch eigentlich ... tun müssten. Wenn wir endlich einmal für zehn Minuten die Beine baumeln lassen, können wir es nicht genießen, weil wir doch eigentlich ...

Egal, was wir tun, wir sollten eigentlich etwas anderes tun. Wir haben eine große Sehnsucht nach Ruhe – doch das schlechte Gewissen ist größer! Wir hetzen 16 Stunden am Tag gleichzeitig einem halben Dutzend Aufgaben hinterher. Körper, Geist, Seele, Familie oder Beziehung bleiben dabei auf der Strecke. Da ist offensichtlich etwas aus dem Gleichgewicht geraten: Wir geben so viel und bekommen so wenig dafür. Kein Wunder, dass sich so mancher vom Leben betrogen fühlt.

Dabei ist es nicht nur so, dass wir viel geben und wenig dafür bekommen. Nein, es ist schlimmer: Je mehr wir geben, desto weniger scheinen wir zu bekommen! Unser Leben ist nicht nur aus dem Gleichgewicht. Die Disbalance ist auch noch dynamisch: Sie verschärft sich von Jahr zu Jahr. Eine wahre Höllenmaschine.

Eine Höllenmaschine, von der wir nicht herunterkommen. Wie denn, wenn der Chef, die Familie, der Partner, die Kollegen, Kunden, Mitarbeiter ... ständig etwas von uns wollen! Wir machen das alles doch nicht freiwillig! Wir sind mehr oder minder dazu gezwungen! Das macht alles nur noch schlimmer. Nicht nur, dass das Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Nein, wir scheinen auch noch völlig die Kontrolle über unser Leben verloren zu haben und nur noch auf die Wünsche und Anforderungen anderer zu reagieren. Dieses Gefühl des Kontrollverlusts über das eigene Leben belastet. Wir fühlen uns, zu Recht, fremdgesteuert. Wir reagieren nur noch auf Druck von außen. Wir leben nicht wirklich; wir werden gelebt. Aber was soll man machen? So sind die Zeiten eben! Damit müssen wir alle leben.

Irrtum. Damit muss niemand leben. Natürlich ist der Druck von allen Seiten groß, doch von diesem Druck können wir uns befreien. Natürlich haben wir kaum noch Kontrolle über unser eigenes Leben, doch wir

können die Kontrolle wiedererlangen. Natürlich ist unser Leben arg aus der Balance geraten, doch wir können es wieder ins Gleichgewicht bringen. Nichts anderes bedeutet Balancing, von dem dieses Buch handelt.

Wie bringen Sie Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht? Gibt es ein Geheimrezept? Nein, es gibt etwas viel Besseres: einen inneren Glückspunkt. Jeder hat ihn, auch Sie. Jeder hat ihn schon gespürt, auch Sie. Es sind diese seltenen Momente der vollkommenen Glückseligkeit, des stillen Glücks, der tiefen Erfüllung oder einfach der Zufriedenheit mit sich und der Welt. Für jeden Menschen fühlt sich dieser innere Glückspunkt anders an – aber jeder Mensch weiß ganz genau, wie er sich anfühlt. Diese Momente sind selten. Warum? Weil sie eher zufällig auftreten – wenn alles „zusammenpasst“.

Diese Glücksmomente, diese Augenblicke tiefer Zufriedenheit sind jedoch kein Zufall und kein Schicksal. Sie hängen keineswegs von einer glücklichen Wendung der Verhältnisse ab. Wir können sie beeinflussen, steuern, aus eigener Kraft selbst erreichen. Nicht nur einmal im Quartal. Nicht nur einmal im Monat. Sondern täglich. Jeder Mensch hat ein Recht darauf. Balancing verhilft Ihnen zu Ihrem Recht. Balancing ist keine trockene Theorie, sondern tausendfach in der Praxis erprobt. Wenn Menschen in unseren Seminaren oder Coachings sozusagen „balancen“, dann:

- wissen sie danach, was im Leben wirklich wichtig für sie ist;
- wissen sie danach, wie viel sie wovon brauchen, um zufrieden oder glücklich mit ihrem Leben zu sein;
- eliminieren oder reduzieren sie Burn-out-Beschwerden oder beugen ihnen erfolgreich vor;
- wissen sie besser, was Erfolg für sie bedeutet;

- führen sie endlich ein ausgewogenes Leben;
- bringen Sie Beruf und Familie, Persönliches und Beziehung endlich unter einen Hut;
- können sie mehr Verantwortung für ihre seelische Gesundheit übernehmen;
- steigt ihre Lebensqualität beträchtlich;
- steigt ihre körperliche, geistige und seelische Fitness.

Ihr Leben ist eben so, wie es sein soll: (wieder) im Gleichgewicht. Und dasselbe können Sie erreichen, wenn Sie dieses Buch lesen und damit arbeiten.

1

AUS DEM GLEICH- GEWICHT GERATEN

Was werden Sie mit 60 Jahren von sich sagen?

Einer unserer Coaching-Klienten sagt über sich: „Ich bin 58 Jahre, Bereichsleiter in einem deutschen Konzern, aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig pensioniert, nach 30 Jahren Ehe kürzlich geschieden. Am Ende stehe ich vor einem angeblich erfolgreichen Leben. Eine Frage sei erlaubt: Wo in meinem Leben lag die verpasste Gelegenheit, der Zeitpunkt, an dem ich mit Zufriedenheit und wirtschaftlicher Sicherheit dem Erfolgsstreben hätte widerstehen können und müssen?“

z.B.

Das ist eine gute Frage, wenn nicht *die* Frage überhaupt. Wann hätte er das Ruder herumreißen und die Disbalance korrigieren sollen? Dahinter steht die Frage: Wann ist es genug? Wann müssen wir aus dem endlosen Konkurrenzkampf aussteigen, um am Ende nicht persönlich Bankrott zu gehen? Was werden Sie mit 60 von sich sagen? An welcher Stelle in Ihrem Leben werden Sie angelangt sein – wenn Sie den Weg weiterverfolgen, den Sie jetzt gerade gehen? Eine beunruhigende Frage.



Stellen Sie sich vor, Sie würden mit 60 Jahren auf Ihr Leben zurückschauen – eine leichte geistige Übung. Wie wäre Ihr Leben verlaufen, wenn es ein glückliches, zufriedenes, erfülltes Leben gewesen wäre? Was hätte dieses Leben vorzuzeigen? Wenn Sie möchten, notieren Sie es kurz:

Erreichen Sie diese Ziele? Sind Sie auf diesem Weg? Offensichtlich nicht ganz – sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen.

Disbalance tut weh

Dass wir nicht auf dem rechten Weg sind, haben wir alle schon bemerkt. Wir fühlen uns betrogen: Wir geben so viel – und was bekommen wir dafür? Ein Leben, das viel zu stressig, hektisch und Kraft raubend ist, um es Leben zu nennen. Ein von Ängsten geplagtes Leben. Angst um den Arbeitsplatz, um die finanzielle Sicherheit im Alter, um die Zukunft unserer Kinder, um gesunde Nahrung, Angst, das bisschen sauer erworbenen Wohlstand zu verlieren.

Der Körper macht nicht mehr mit. Es gehört heute fast schon zum guten Ton, eine stressbedingte Krankheit zu haben: Magen- oder Rückenprobleme, Schlafstörungen, Verspannungen, Stresskopfschmerz ...

Sieht so ein modernes Leben aus? Nein, so sieht ein aus dem Gleichgewicht geratenes Leben aus. Das ist ein bedeutsamer Unterschied:

Wenn modernes Leben stressig wäre, könnten wir nichts dagegen tun (außer aussteigen). Da unser Leben aber lediglich aus dem Gleichgewicht geraten ist, können wir es wieder ins Gleichgewicht bringen.



Wann immer unser Leben aus der Balance gerät, treten die auf Seite 16 geschilderten Symptome und persönlichen Störungen auf. Disbalance tut weh.

Leben im Gleichgewicht

Die Waage des Lebens hängt offensichtlich schief. Der Preis unserer hektischen Zeit? Das ist der Irrtum, dem viele unterliegen. Tatsächlich kann man auch heute noch ausgeglichen, erfolgreich und zufrieden leben. Die Disbalance des Lebens ist reparabel und vermeidbar. Auch heute noch kann jeder ein Leben im Gleichgewicht aus beruflichem Erfolg, persönlicher Zufriedenheit und privatem Glück führen. Aber: Dieses Gleichgewicht stellt sich nicht von selbst ein. Wer darauf wartet, dass die Zeiten sich ändern, dass es endlich mehr Kindertagesstätten, weniger überfordernde Chefs, verständnisvollere Kollegen oder vernünftige Kunden gibt, der wartet, bis er schwarz ist.

Vom Abwarten kommt nichts ins Gleichgewicht

Das Gleichgewicht muss man suchen und das eigene Leben aktiv wieder ins Lot bringen. Das ist Arbeit, das kommt nicht von allein. Das haben Sie bereits bemerkt. Schließlich sind Sie schon aktiv geworden. Sie haben zum Buch gegriffen. Das Schöne daran: Es braucht nicht viel, um das eigene Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Man braucht kein Studium, keinen dreistelligen IQ, kein Vermögen, keinen Sitz im Vorstand und keine stundenlangen Seelenspaziergänge dazu. Man braucht überhaupt keine besonderen Fähigkeiten dafür. Man muss es lediglich tun. So gesehen ist das Leben gerecht: Jeder kann ein Leben im Gleichgewicht führen.

Wie das geht, zeigt das Buch für die sechs wesentlichen Lebensbereiche, die wieder ins Lot gebracht werden müssen. Es sind nur sechs, nicht mehr. Wenn diese sechs Sektoren aufeinander abgestimmt sind, ist unser Leben im Gleichgewicht und wir erleben diese Glücksmomente, die wir so schätzen. Diese sechs Sektoren sind noch nicht einmal neu. Wir kennen sie alle. Wir bekommen sie lediglich bislang nicht unter einen Hut. Es sind:

- Arbeit und Beruf (s. Kapitel 2): Wir arbeiten zu viel, leben zu wenig.
- Die sozialen Kontakte (s. Kapitel 3): Weil wir in Sektor 1 zu viel tun, verarmen wir sozial.
- Emotionale Bindungen (s. Kapitel 4): Familie und Beziehung bleiben auf der Strecke.
- Intellektuelle Entwicklung (s. Kapitel 5): Wir tun so viel für andere – doch dabei verarmt der eigene Geist. Feed your mind!
- Die körperliche Gesundheit (s. Kapitel 6): Muss dazu noch etwas gesagt werden?

- Spiritualität (s. Kapitel 7): Es muss doch noch mehr geben! Gibt es. Finden Sie es.

Wo ist die Disbalance?

Sie fühlen sich unzufrieden? Sie haben das Gefühl, Ihr Leben sei aus der Balance? Bevor wir es wieder ins Lot rücken, sollten wir feststellen, was überhaupt aus dem Lot geraten ist.

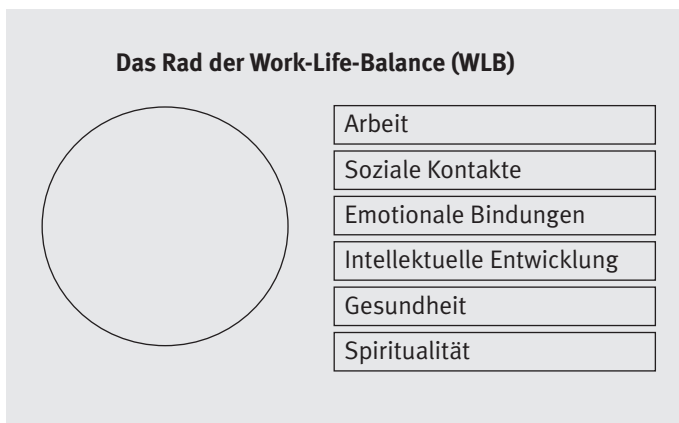
Stellen Sie sich einen Hochseilartisten vor, der auf einem Seil balanciert. Er hat eine Balancierstange in den Händen. Während der Artist balanciert, hängt der Zirkusclown an das linke Ende der Stange einen 40 Kilo schweren Kartoffelsack. Was passiert? Der Artist gerät aus der Balance, weil die Gewichte nicht mehr gleichmäßig verteilt sind.

Das Leben ist etwas komplizierter als eine Hochseilnummer. Wir haben sechs Gewichte, die wir ausbalancieren müssen. Deshalb stimmt der alte Spruch „Berufliches und Privates unter einen Hut bringen“ nicht wirklich: Es sind eben nicht nur zwei Dinge, die man unter einen Hut bringen müsste. Dann wäre das Ganze nicht so schwer.

Wo ist in Ihrer Balancenummer das Ungleichgewicht? Stellen Sie sich die sechs Lebensbereiche vor. Das fällt Ihnen leichter, wenn Sie es mit bildhafter Unterstützung (s. Grafik, Seite 20) machen.

Zeichnen Sie die sechs Radsegmente ein (wie Tortenstücke in einer Torte), deren Namen rechts neben dem Rad stehen. Was bekommt den größten Teil der Radinnenfläche? Jener Lebensbereich, der aktuell am wichtigsten für Sie ist. Dann kommt der Zweitwichtigste und so weiter. Kleiner Hinweis: Verteilen Sie die Radsegmente

nach der aktuellen Wichtigkeit, nicht nach der gewünschten. Also so, wie Ihr Leben derzeit ist, nicht, wie es eigentlich sein sollte. Nehmen Sie am besten dafür einen Bleistift, weil man oft beim ersten Mal die richtigen Proportionen nicht erwischt.



Finden Sie das Rad so in Ordnung, harmonisch aufgeteilt? Sicher nicht. Sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen. Die Größenverteilung der „Tortenstücke“ wird Ihnen nicht gefallen. Da sind Stücke dabei, die viel zu groß sind. Andere sind zu klein. Gerade deshalb ist das Leben aus dem Gleichgewicht – das Rad läuft quasi unrund. Wenn es das Rad eines Autos wäre, müsste man es zum Auswuchten in die Werkstatt geben. Sie können nun jenen Radbereich auswählen, der Sie am stärksten nach unten zieht, und sofort in dieses Kapitel springen. Sie können aber auch das Buch ganz normal von vorn bis hinten lesen, weil im Grunde – das haben Sie sicher schon bemerkt – alle Lebensbereiche irgendwie zusammenhängen.

No rules, just right

Wie sähe denn die Verteilung der Segmente innerhalb des WLB-Rades aus, wenn Ihr Leben im Gleichgewicht wäre? Zeichnen Sie die Verteilung ruhig einmal auf ein Blatt. Merken Sie etwas? Allein die bloße Vorstellung von einem Leben in Balance bringt Sie Ihrem inneren Glückspunkt näher.

Wie muss denn das WLB-Rad aussehen, wenn ein Leben im Gleichgewicht ist? Diese Frage wird bei Seminaren häufig gestellt. Sie ist verständlich, wenn auch die Antwort anders ausfällt, als die meisten erwarten: Es gibt kein Musterleben.

Man kann also nicht sagen: „50 Prozent Arbeit, 20 Prozent soziale Kontakte, 15 Prozent Familie ... und Sie werden garantiert glücklich!“ Einige Menschen finden das enttäuschend: „Och, es gibt kein Patentrezept!“ Die meisten finden das jedoch ausgesprochen gut: „Keine Regeln? Dann kann ich also ganz allein bestimmen, was gut für mich ist?“ Exakt.

Jeder Mensch hat seinen eigenen inneren Glückspunkt

Jeder hat seine eigene Balance. Das Gleichgewicht eines Menschen unterscheidet sich von dem jedes anderen Menschen. Die Balancepunkte sind so unterschiedlich und unverwechselbar wie Fingerabdrücke. Einer erreicht diesen Glückspunkt mit zwölf Stunden Arbeit am Tag, ein anderer mit sechs Stunden – und beide sind glücklich dabei! Warum? Weil es nicht darum geht, vorgeschriebene Radsegmentgrößen einzuhalten, sondern exakt jene Segmentgrößen zu finden, bei denen Sie Ihren inneren Glückspunkt erreichen. Genau das machen wir in den folgenden sechs Kapiteln. Wir suchen für jeden der sechs Sektoren Ihren persönlichen Glückspunkt.