

VORWORT

Muß Ihr Leben ein Schmalspurleben sein? Ist dies das Schicksal der beruflich besonders engagierten Persönlichkeiten? Ist der Preis des beruflichen Erfolges die zunehmend größere Entfernung von sich selbst, dem Ehepartner und dem Privatleben?

Schadet nicht diese einseitige Fixierung Ihrem Beruf möglicherweise mehr, als sie ihm bringt? Ein Schiff, dessen Ladung eine solche Schiefelage hätte, wäre längst gekentert. Muß Ihr Beruf alles bekommen, was Ihnen an Zeit, Kraft und Zuwendungspotential zur Verfügung steht? Wären Sie beruflich nicht viel erfolgreicher, wenn Sie das Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben harmonischer gestalteten?

Ist die Art Ihrer gegenwärtigen Lebensführung wirklich erforderlich, um beruflich erfolgreich und gesichert zu bleiben? Ist es vielleicht nicht doch möglich, Ihrem Privatleben etwas mehr von dem Zuwendungsreichtum abzugeben, den Sie bisher so einseitig Ihrem Berufsleben zukommen lassen?

Sie tun so viel, um die Kontakte zu anderen zu verstärken und zu sichern. Ist es nicht an der Zeit, den Kontakt zu sich selbst, zu Ihrem Ehepartner und Ihren Kindern intensiver zu gestalten?

Die heutige Zeit ist einem breiter angelegten Leben nicht gerade günstig gesonnen. Es ist eine Zeit ohne Ruhe. Es gibt keine Kontinuität mehr. Hetze und Hektik dominieren. Diese Art von Zeit läßt bestimmte Menschentypen rar werden. In der heutigen Gesellschaft wird die Zahl der

Löwen immer geringer. Die Zahl der Füchse, Wiesel und Hasen nimmt zu.

Der Titel der Biographie von William Manchester über Winston Spencer Churchill trifft den Kern: »THE LAST LION«.

Ein Mensch wie Churchill ist eines der großen Beispiele dafür, daß sich ein arbeitsreiches, farbiges Leben verbinden läßt mit einer glücklichen Ehe: »Ich heiratete Clementine Hozier – and lived happily ever afterwards ...«

Im Berufsleben ist unser Blick geschärft für das Entdecken von Chancen. Im Privatleben erkennen manche nicht einmal, daß es hier überhaupt so etwas wie »Chancen« gibt. Für beruflich besonders Engagierte scheint das Privatleben ein Beiwerk zu sein. Was könnten sie für sich und darüber hinaus für ihren Beruf erreichen, wenn sie ihr Privatleben nicht so vernachlässigten.

Dieses Buch versucht, ein strategisches Konzept und eine Übersicht der Maßnahmen und Verhaltensweisen zu liefern, die es Ihnen gestatten, Ihre persönliche Lebensqualität zu steigern.

Es beantwortet folgende Fragen: Was sind die Erfolgsregeln für die Führung einer glücklichen Ehe? Welches Verhalten bringt beiden Partnern am meisten?

Wie können Sie Ihre Besorgtheit mindern und heitere Gelassenheit gewinnen? Wie werden Sie mit Problemen und Belastungen besser fertig? Was können Sie aktiv tun, um sich Ihre psychische Energie und Vitalität zu erhalten?

München, Mai 1999 Günter F. Gross