

conse|quent

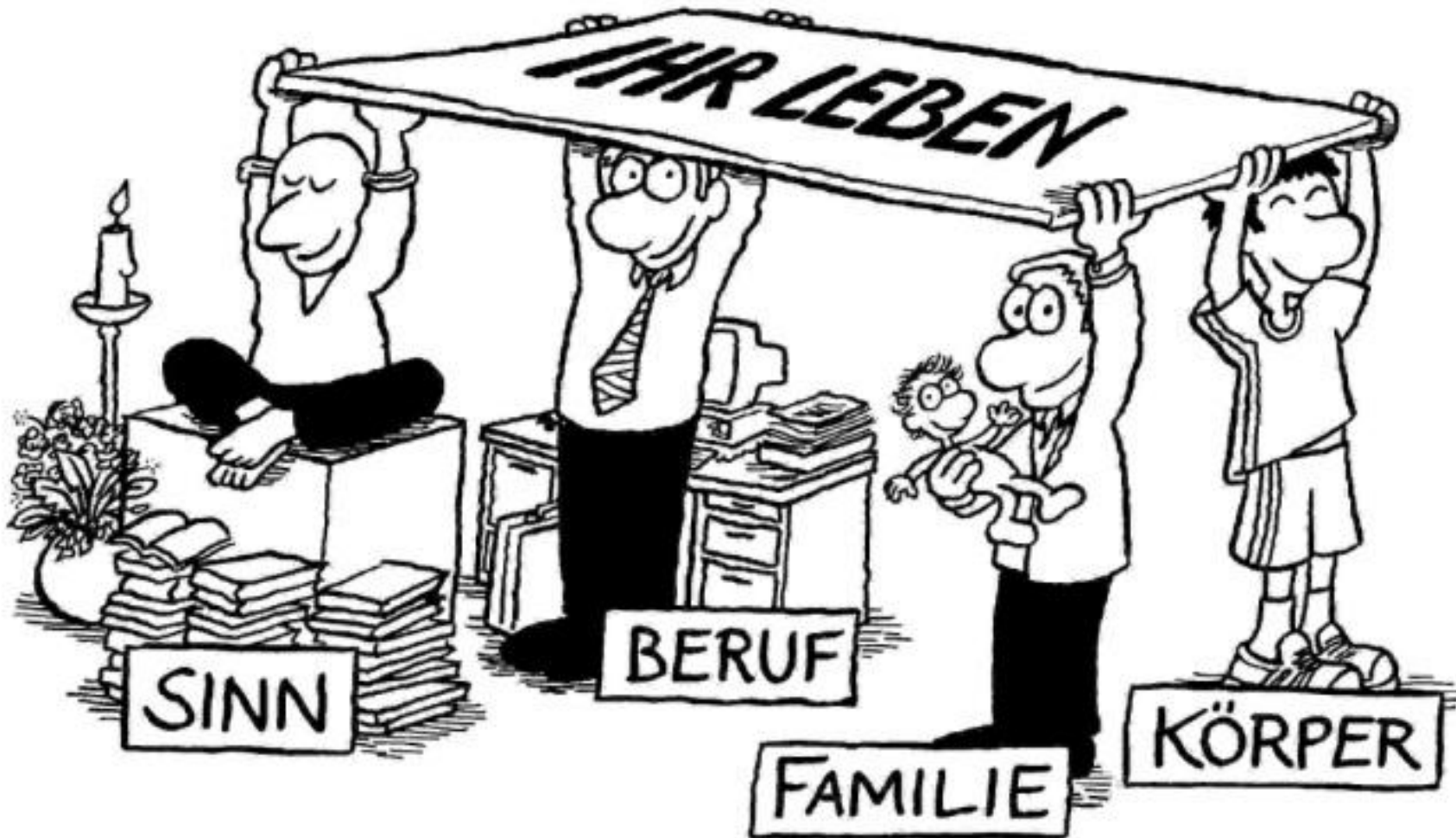
Training und Beratung

# Consequent Kernkompetenzen

---



# Work-Life-Balance?



# Work-Life-Balance?

---

- Definition?



- Der Begriff **Work-Life-Balance** steht für einen Zustand, in dem Arbeit und Privatleben miteinander in Einklang stehen.
-

# Work-Life-Balance?



- 
- Bei der Eingabe von «Work-Life-Balance» bei **Google** erhält man mittlerweile ca. **16.300.000 Beiträge** rund um das Thema.
  - Aber was ist Work-Life-Balance denn eigentlich genau und wie kann ich meine «Work-Life-Balance» verbessern?
-

# Agenda

---

- Definition
- Rollen und Erwartungen
- Geld und Glück
- Tretmühlen und Auswirkungen
- Lösungen?
- Fragen und Diskussion



# Stress?

- Rund 85% der Führungskräfte leiden unter
- Schlaflosigkeit
- nervösen Magenproblemen
- Herzrhythmusstörungen.
- Welchen Erwartungen werde ich gerecht?
- Wo sind meine Spannungsfelder?



# Wie viele Hüte trage ich?

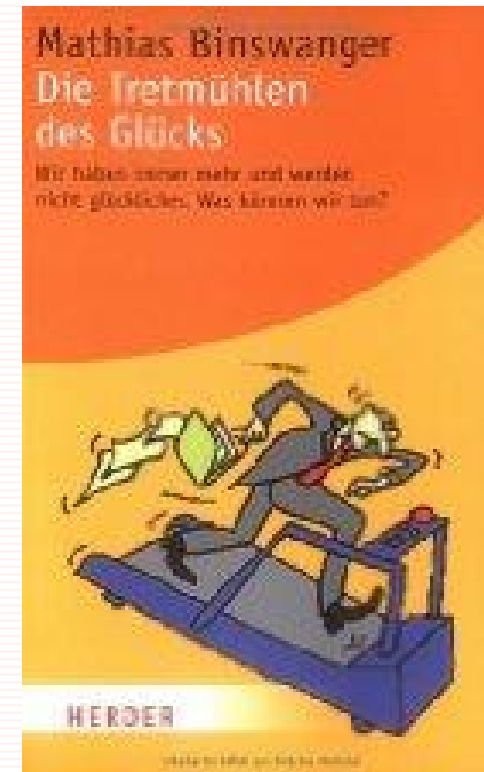
---

- Wie viele Lebensrollen und damit verbundene Erwartungen habe ich?
- Welchen Erwartungen werde ich gerecht?
- Wo sind meine Spannungsfelder?



# Die Tretmühlen des Glücks

- **Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher.**
- **Was können wir tun?**
- Das Referat ist angelehnt an das Buch von Mathias Binswanger

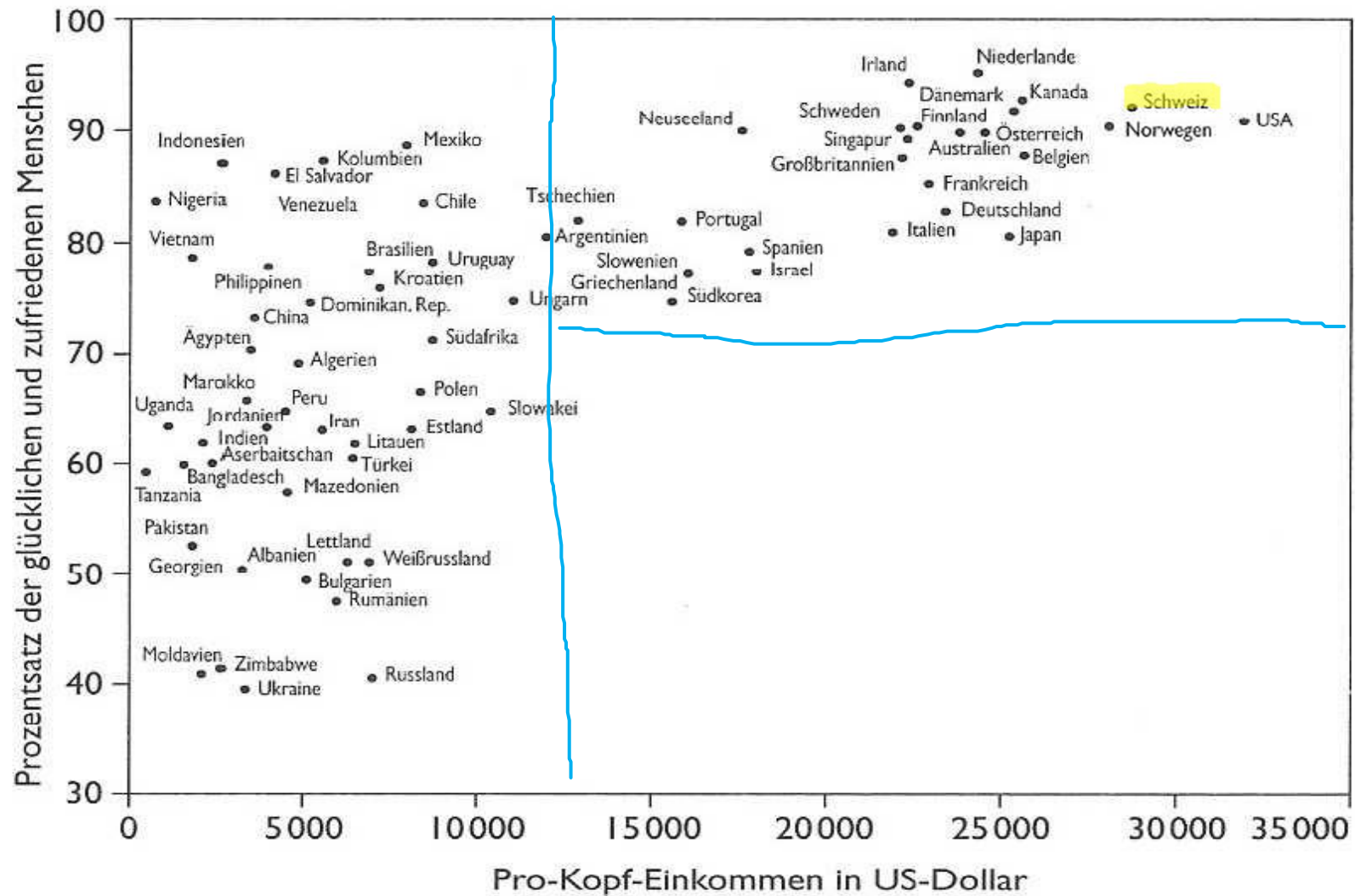


# Tretmühlen des Glücks

---

- Empirische Forschungsergebnisse I:  
Glück in verschiedenen Ländern
  - **Sind die Menschen in reichen Ländern glücklicher als in armen Ländern?**
-

# Glück und Einkommen

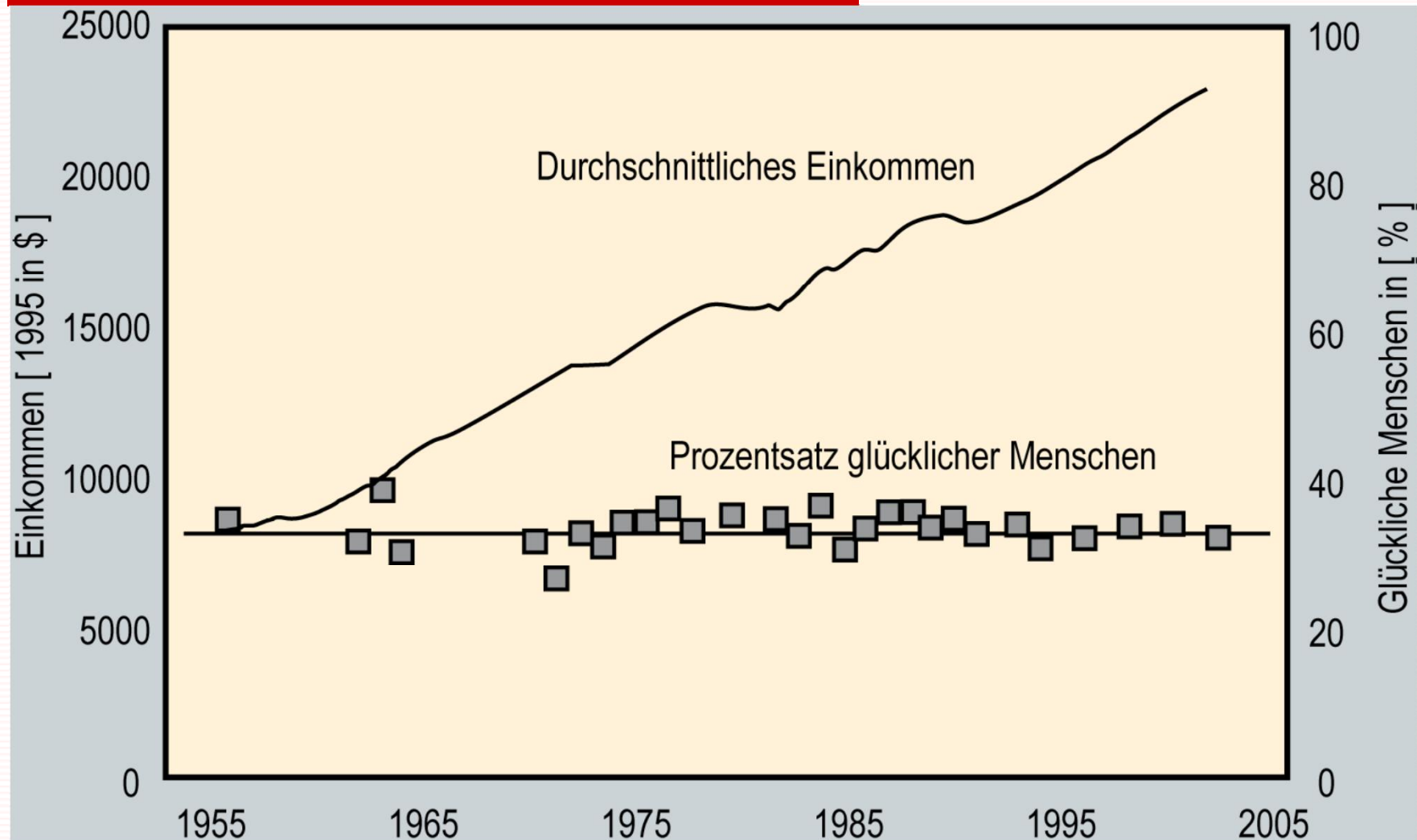


# Tretmühlen des Glücks

---

- Empirische Forschungsergebnisse II:  
Glück und wirtschaftliche Entwicklung
  - **Macht ein höheres Durchschnittseinkommen die Menschen eines Landes glücklicher?**
-

# Durchschnittseinkommen und Glück



# Tretmühlen des Glücks

---

- Empirische Forschungsergebnisse III:  
Glück und relatives Einkommen in einem Land
  
  - **Sind die reichen Menschen glücklicher als die armen Menschen eines Landes?**
-

# Glück und Einkommen bei verschiedenen Einkommensklassen in den USA im Jahre 1994

Gesamtes Haushaltseinkommen in Dollar	Sehr glücklich %	Ziemlich glücklich %	Nicht so glücklich %	Durchschnittliches Glücksrating
Weniger als 10000	28	60	12	2,4
10000 bis 20000	16	62	23	1,8
20000 bis 30000	27	61	12	2,3
30000 bis 40000	31	61	8	2,5
40000 bis 50000	31	59	10	2,4
50000 bis 70000	36	58	7	2,6
Über 75000	44	49	6	2,8

# Frage?

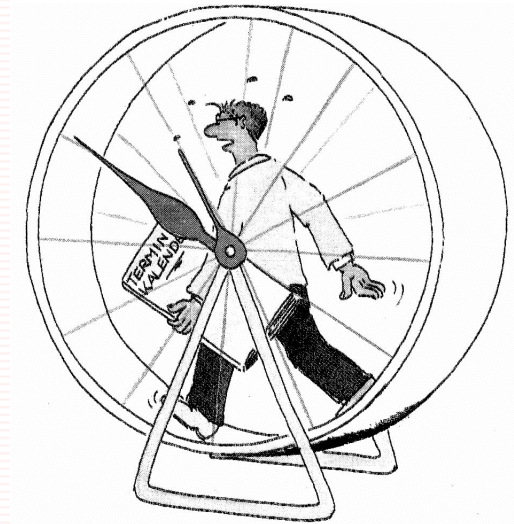
- Warum rennen die Menschen stets einem höheren Einkommen hinterher, obwohl sie mehr Einkommen nicht glücklicher macht und sie eigentlich lieber weniger Stress und mehr Zeit hätten?



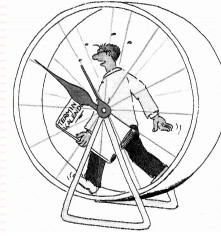
# Tretmühleneffekte

---

- Statustretmühle
- Anspruchstretmühle
- Multioptionstretmühle
- Zeitspartretmühle

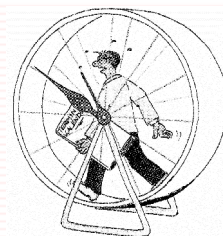


# Statustretmühle



- Die Menschen vergleichen sich ständig mit anderen für sie relevanten Personen, und ihr Glück hängt grossenteils vom Resultat dieses Vergleichs ab.  
Es ist aber unmöglich, dass alle besser als der Durchschnitt sind. Die Suche nach Status führt insgesamt zu einem Nullsummenspiel.

# Statustretmühle



conse|quent



# Statustretmühle

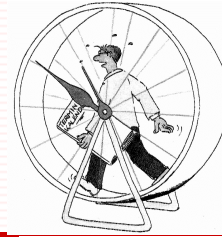


- Viele Menschen benützen das Geld, das sie nicht haben, für den Einkauf von Dingen, die sie nicht brauchen, um damit Leuten zu imponieren, die sie nicht mögen.

Österreichischer Schauspieler Walter Slezak

# Anspruchstretmühle

---



conse|quent

- Die Ansprüche der Menschen steigen mit höherem Einkommen. Die steigenden Ansprüche führen dazu, dass die Freude über mehr Einkommen und mehr Besitz an materiellen Gütern nicht lange anhält. Ein höheres Einkommensniveau wird nach kurzer Zeit als normal empfunden.
-

# Anspruchstretmühle



conse|quent

- Zufriedene sind das Unglück der Werbung!



# Multioptionstrettmühle



conse|quent

- Mit dem Wirtschaftswachstum ist eine immer grössere Vielfalt an Gütern und Dienstleistungen verbunden. Die Optionen für Arbeit, Freizeit und Konsum nehmen ständig zu. Aber der Entscheid für die richtige Option wird dadurch immer schwieriger, da die stets steigende Zahl an Optionen auf ein konstantes Zeitbudget trifft. Die Auswahl wird von einem Dürfen zu einem Müssen.

# Multioptionstrettmühle



conse|quent

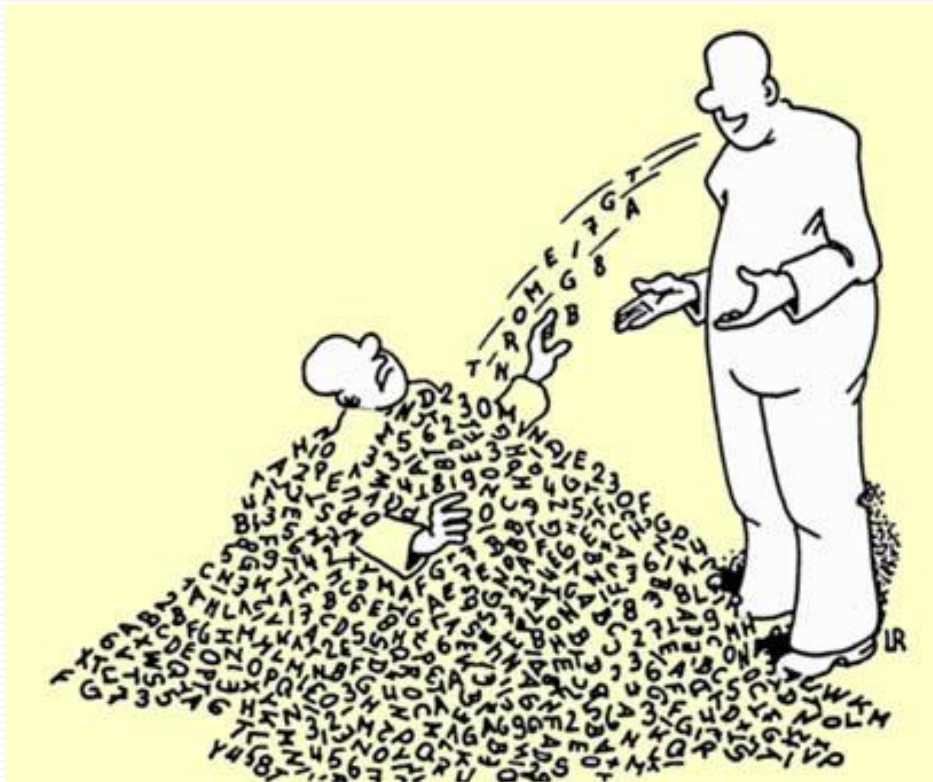


# Multioptionstrettmühle



conse|quent

- Statt Vielfalt zu geniessen leiden wir unter der Qual der Wahl!

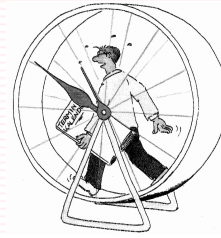


# Zeitspartretmühle



- Technischer Fortschritt führt dazu, dass wir bestimmte Aktivitäten immer schneller und in kürzerer Zeit durchführen können. Aber trotzdem gelingt es uns im allgemeinen nicht tatsächlich Zeit zu sparen, denn es kommt zu einem sogenannten „Rebound Effekt“. Je schneller eine Aktivität durchgeführt werden kann, umso mehr wird sie durchgeführt. Je schneller die Transportmittel werden, umso weiter und häufiger fahren wir.

# Zeitspartretmühle



conse|quent



# Jäger und Sammler?

---

- Erfolgserlebnisse und Erträge aus der Arbeit reaktiviert unseren Jäger-und-Sammler-Instinkt.
- Wir machen Beute!



# Glücksfaktoren?

---

Resultat einer Untersuchung bei 16000 Befragten beiden Geschlechts:

Welche Aktivitäten machen Sie glücklich?

- **Zusammensein mit Freunden**
  - **gemeinsames Essen**
  - **Entspannung und Sex**
- 



# Besinnungszeit

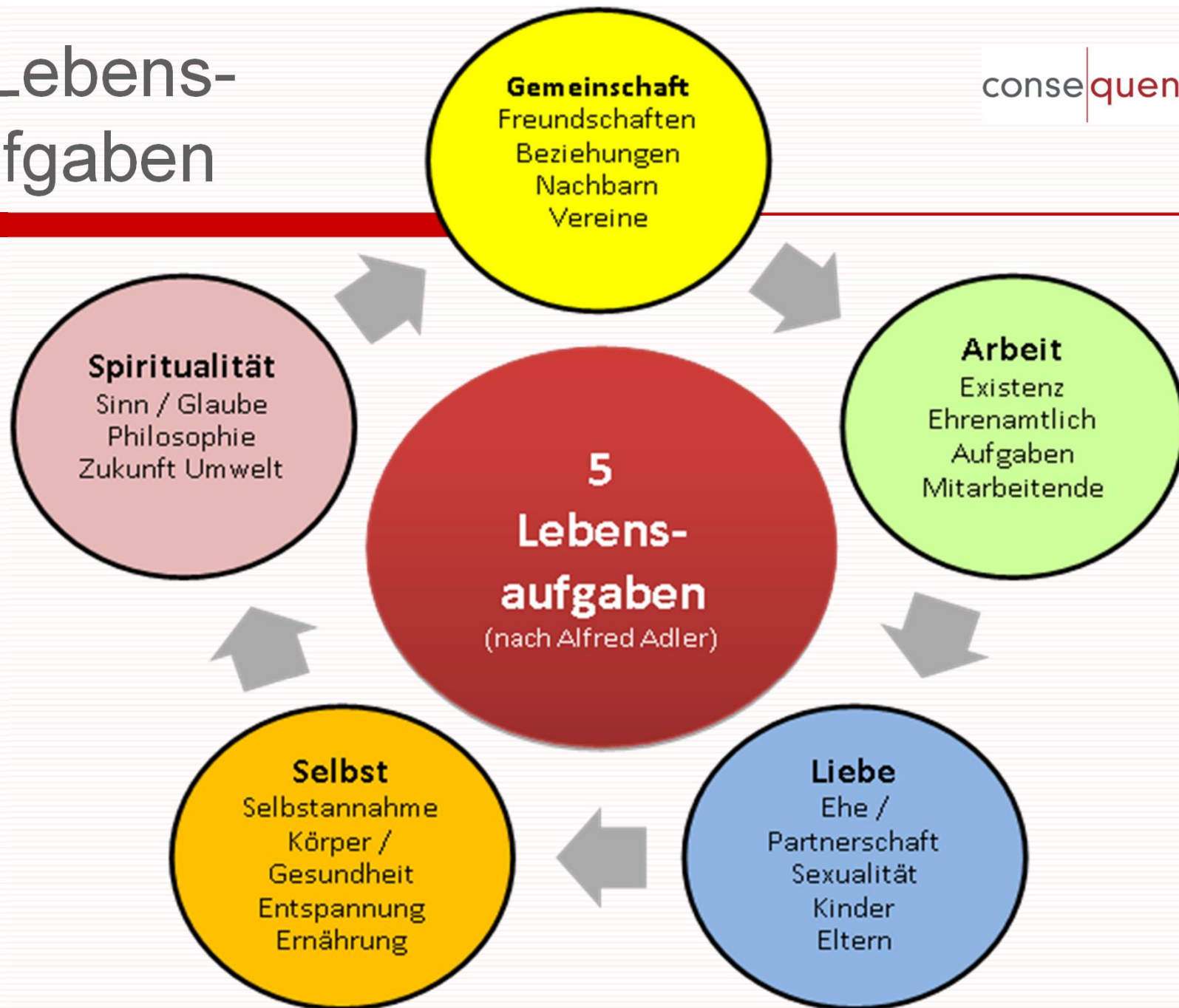
---

Nehmen Sie sich also immer wieder Auszeiten für die Fragen:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Befinde ich mich noch in Balance, um meine Lebensvision zu realisieren?
- Welche Schritte und Massnahmen muss ich ergreifen, damit ich kein gefülltes, sondern ein erfülltes Leben führe?



# 5 Lebens- aufgaben



# Arbeitsblatt der 5 Lebensaufgaben

---

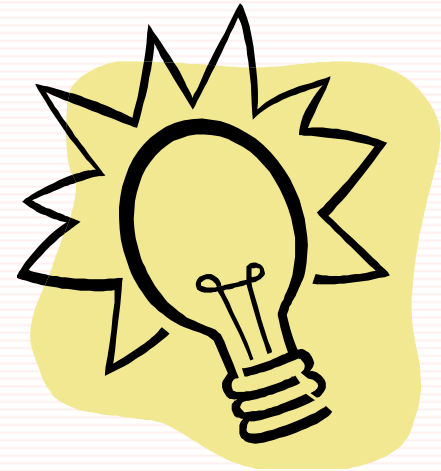
In diesem Lebensbereich bin ich:	Gemeinschaft	Liebe	Arbeit	Sinn	Umgang mit mir selbst
Erfüllt, weil...					
Zufrieden, weil...					
Unzufrieden, weil...					

---

# Strategien um den Tretmühlen zu entgehen

---

1. Die Wahl des richtigen Teiches!
  2. Attraktives Sozialleben statt Anhäufung materieller Güter.
  3. Nicht immer nach dem Besten suchen.
  4. Vermeidung von stressigen Formen des Familienlebens.
  5. Trainieren der Lebenskunst.
- 



# Wer fühlt sich glücklich?

(Auszug aus «Psychologie aktuell» Ausgabe März 1997)

## *Glückliche Menschen*

- sehen sich als Meister ihres Lebens
- empfinden ihre Arbeit erfüllen und herausfordernd
- sind aktiv
- beherrschen das Wechselspiel aus «was will ich» und «was habe ich»
- verstehen es, positiven und negativen Ereignissen den angemessenen Platz im Leben zu geben
- investieren viel Zeit und Energie in soziale Beziehungen
- trennen Wohlstand und Glück.



# Work-Life-Balance?

