

baustoff markt

DAS WIRTSCHAFTSMAGAZIN
FÜR DIE BAUSTOFFBRANCHE

15. DEZEMBER 2007

AUSGABE **12**

zugleich offizielles Organ des Bundesverband Deutscher Baustoff-Fachhandel e. V. und seiner Landesverbände

K 2578 E

2008 wird das Jahr der Modernisierer

Die Energiepreise steigen und der Klimaschutz tritt immer mehr ins Bewusstsein der Menschen. Energiesparfachberater sind gefragter denn je. 2008 ist der Start des Energieausweises und deshalb ein Jahr der Chancen. Packen Sie beherzt zu! Isover wünscht Ihnen ein frohes Fest und ein einträgliches Jahr 2008.



ISOVER

So wird gedämmt

Gute Vorsätze fassen und umsetzen

Unternehmensberater Peter D. Zettel über Sinn und Nutzen einer klugen Work-Life-Balance

„Ich nehme mir mehr Zeit für meine Familie.“ „Ich rauche weniger.“ „Ich treibe mehr Sport.“ Solche Vorsätze fassen viele Menschen in der Silvesternacht. Doch kaum ist der Neujahrskater vorbei, sind die meisten vergessen. Wer seine Vorsätze auch umsetzen möchten, sollte sich fragen: Was ist mir wirklich wichtig?

„Weihnachtszeit - besinnliche Zeit.“ Über diese Aussage können die meisten Händler und ihre Mitarbeiter nur lachen. Wenn im Backofen ihrer Kunden bereits die Weihnachtsgans schmort, stehen sie noch hinter der Ladentheke. Und auch in den Tagen vor und nach Silvester ist bei ihnen „Entspannung“ ein Fremdwort. Denn dann müssen sie den Ansturm der Kunden bändigen, deren Oma mit viel Liebe das „falsche“ Weihnachtsgeschenk auswählte.

Zur „Besinnung“ kommen viele Händler und ihre Mitarbeiter erst, wenn die Silvesterraketen schon lange wieder am Boden liegen. Und mancher fragt sich dann, wenn er erschöpft im Sessel liegt: Was soll das Ganze? War der Ertrag die Mühe wert? Kommt bei dieser Plackerei nicht vieles zu kurz, was mir eigentlich wichtiger wäre? Zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge mit dem Lebenspartner? Oder einmal ein gutes Buch lesen? Oder...? Und flugs werden dann viele gute Vorsätze gefasst. „Im neuen Jahr mache ich vieles anders, dann nehme ich mir mehr Zeit für die Familie.“ „Außerdem höre ich mit dem Rauchen auf“ und „mit meinen Lebenspartner gehe ich regelmäßig ins Kino“. Warum? In solch besinnlichen Momenten wird uns plötzlich bewusst: Das Leben ist mehr als Arbeit.

Auszeiten sind wichtig

Sofern wir solche Momente überhaupt zulassen. Immer mehr Menschen erleben nämlich solche Auszeiten als Bedrohung. Unruhe packt sie, wenn plötzlich kein Handy mehr klingelt und scheinbar niemand mehr etwas von ihnen möchte. Denn dann steigen in uns plötzlich „seltsame“ Fragen empor. Fragen wie:

- Wofür schufte ich eigentlich tagaus, tagein?
- Macht mir meine Arbeit wirklich Spaß?
- Bin ich mit meiner Beziehung zufrieden?
- Wer sind eigentlich meine Freunde?

Gefährliche Fragen! Denn wenn wir auf sie keine befriedigenden Antworten finden, gerät unser inneres Gleichgewicht ins Wanken. Und sind diese Fragen erst aufgetaucht, können wir sie nicht mehr abschütteln. Wir können sie bestenfalls unterdrücken - durch Arbeit, Alkohol, hektische Betriebsamkeit.

Deshalb versuchen gerade viele Selbstständige diese Fragen erst gar nicht in sich aufsteigen zu lassen. Schließlich möchten sie arbeitsfähig bleiben. Also verplanen sie ihre freie Zeit wie ihre Arbeitszeit. Ein Termin jagt den anderen. Nach dem Kaffeetrinken bei den Eltern noch schnell bei Tante Else vorbeischaun. Außerdem wollte ich schon lange im Lager Ordnung schaffen und im Laden neue Regale aufstellen. So bleibt auch nach Ladenschluss keine „freie Zeit“.

Dabei werden Auszeiten von der Hektik des Alltags immer wichtiger, wenn wir auf Dauer ein erfülltes statt ge-fülltes Leben führen möchten. Denn zunehmend werden wir mit stets neuen Anforderungen konfrontiert: Wir sollen flexibel und stets erreichbar sein. Wir sollen uns lebenslang weiterbilden. Egal wohin wir schauen: Überall wird von uns mehr Eigenverantwortung gefordert, überall werden wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Herausforderungen, von denen wir oft nicht wissen, wie wir sie bewältigen sollen. Schließlich sind sie neu. Also brauchen wir Zeit, um neue Lösungswege zu entwickeln.

Auch einmal „Nein“ sagen

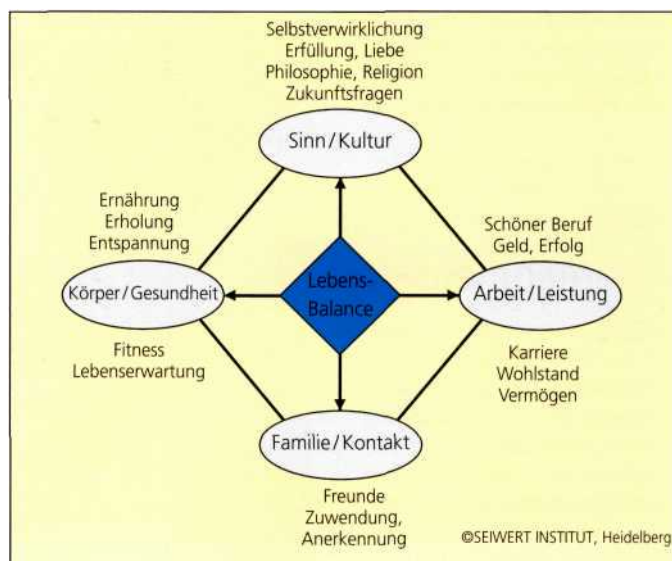
Hinzu kommt: Immer häufiger stehen wir vor Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen. Arbeite ich mehr, damit ich expandieren kann, oder ist mir meine Freizeit wichtiger? Spezialisiere ich mich auf diese oder auf jene Kundengruppe? Lege ich weitere 150 EUR monatlich fürs Alter zurück oder kaufe ich mir ein neues Auto? Will ich mit meinem Partner Kinder kriegen oder unabhängig bleiben?

Bei all diesen Fragen müssen wir uns entscheiden. Das heißt: Wir müssen zu gewissen Möglichkeiten Ja und zu anderen Nein sagen. Denn auch wenn wir uns dies oft vormachen: Alles zugleich geht nicht. Doch zu welchen Dingen sollen wir Ja beziehungsweise Nein sagen? Um diese Frage zu beantwor-

gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit.

- Es ist nie dringend, mit unseren Kindern zu spielen. Es wäre aber gut für ihre Entwicklung.
- Es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Lebenspartner zu nehmen. Es wäre aber gut für unsere Beziehung.
- Es ist nie dringend, sich zu fragen „Welche Ziele habe ich im Leben?“ Es wäre aber wichtig, damit wir nicht in eine Sinnkrise geraten.

Häufig geben wir uns der Illusion hin: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich für alles Zeit. Die Konsequenz: Wir gehen nicht mehr durchs Leben, wir rasen. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein bis zum Rand ge-fülltes, aber kein er-fülltes Leben.



ten, müssen wir wissen, was uns wirklich wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Beschlüsse und Vorsätze, doch ein, zwei Tage später sind sie in der Hektik des Alltags wieder vergessen. Warum? Unsere Vorsätze sind nicht in einer Lebensvision verankert. Deshalb werfen wir sie schnell wieder über Bord, wenn uns der Alltag wieder einholt und viel Dringendes zu erledigen ist. Denn die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben sind nie dringend.

- Es ist nie dringend, joggen zu

Die richtige Balance

Dieses Empfinden haben viele Menschen. Deshalb füllen die Ratgeber in Sachen Lebensführung immer mehr Regale in den Buchhandlungen. Häufig beziehen sie sich auf das Work-Life-Balance-Modell von Lothar Seiwert (siehe Grafik):

Es verdeutlicht, dass die vier Lebensbereiche „Körper und Gesundheit“, „Familie und Kontakt“, „Beruf und Leistung“ sowie „Sinn und Kultur“ in einer Wechselbeziehung

stehen. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich „Arbeit/Leistung“ überbetont, auf Dauer neben seiner Lebensfreude auch seine Leistungskraft.

Das heißt: Wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten, sollten wir für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Hierfür brauchen wir aber eine Vision von unserem künftigen Leben. Und eine solche Lebensvision können wir nicht zwischendurch entwi-

ckeln. Hierfür müssen wir uns eine Auszeit von der Alltagshektik nehmen, denn nur dann wird uns bewusst, was uns wirklich wichtig ist.

tes Leben irgendwann als öd und leer. Unweigerlich drängt sich uns die Frage auf: „Was soll das Ganze?“ Dann gehen wir nur noch mit angezogener Handbremse durchs Leben. Selbst die einfachsten Dinge fallen uns schwer. Wenn Sie ein Bild von Ihrem künftigen Leben vor Ihrem inneren Auge haben, sollten Sie einen Maßnahmenplan entwickeln, um Ihre Lebensziele zu erreichen. Doch Vorsicht! Sprechen Sie auch mit den



Personen, die Ihnen wichtig sind, hierüber – zum Beispiel Ihrem Lebens- oder Geschäftspartner. Denn auch er hat Ziele. Und vielfach sind Sie auf seine Unterstützung angewiesen, um Ihre Ziele zu erreichen. So können sie sich auf die Kompromisse verständigen, die nötig sind, damit sie beide die Dinge erreichen, die ihnen wirklich wichtig sind. Sonst stellen Sie irgendwann zum Beispiel mit Schrecken fest: „Mist, mein Geschäft floriert zwar, doch leider habe ich etwas noch Wichtigeres verloren – nämlich meinen Lebenspartner.“

Visionen entwickeln

Setzen Sie sich also, wenn das Weihnachtsgeschäft und die Inventur vorbei ist, hin und fragen Sie sich bezogen auf die vier Lebensbereiche:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben?
- Was sollte ich 2008 tun, damit ich auf Dauer ein glückliches und erfülltes Leben führe?

Doch klammern Sie dabei auf keinen Fall den Bereich „Sinn und Kultur“ aus. Denn wenn wir das, was wir in den drei anderen Lebensbereichen tun, nicht als sinnhaft empfinden, erfahren wir unser gesam-

Beziehen Sie deshalb die Personen, die Ihnen wichtig sind, in Ihre Lebensplanung und Ihre Planung für 2008 ein. Dann lässt sich auch manches, was zunächst unerreichbar erschien, doch erreichen. Außerdem steigt dann die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Vorsätze realisieren, denn Sie sind in Ihrer gemeinsamen Lebensvision verankert.

Zur Person

Peter D. Zettel
ist Trainer und
Coach.

Er leitet für die
K-Akademie der
Unternehmens-

beratung Dr. Kraus & Partner,
Bruchsal, unter anderem Seminare
zum Thema Lebensplanung.
Mehr Informationen: www.k-akademie.de



•