

# Inhalt

|  |   |
|--|---|
| Der Weg ist das Ziel: Was Sie als Life-Leader erwartet . . . . | 7 |
|--|---|

## Teil 1

### Leben in der Welt von morgen

|   |    |
|---|----|
| 1. Auf der Suche nach einem er-füllten Leben. . . . .           | 15 |
| 2. Die Non-Stop-Gesellschaft . . . . .                          | 29 |
| 3. Vom Arbeitnehmer zum Selbst-Unternehmer . . . . .            | 41 |
| 4. Vom Lebens-Konsumenten zum Lebens-Unter-<br>nehmer . . . . . | 49 |
| 5. Bewährte Hilfsmittel: Zeit- und Selbstmanagement . . . .     | 58 |
| 6. Zeit- und Selbstmanagement reichen nicht aus . . . . .       | 69 |

## Teil 2

### Life-Leadership®

|   |     |
|---|-----|
| 7. Auf der Suche nach dem eigenen Ich . . . . .         | 85  |
| 8. Der Wunsch nach Balance im Leben . . . . .           | 96  |
| 9. Sieben Basics für Ihre persönliche Balance . . . . . | 111 |

|  |     |
|--|-----|
| 10. Ja sagen heißt auch Nein sagen . . . . .                                     | 127 |
| 11. Unterschiedliche Schwerpunktsetzung je nach<br>Lebensphase . . . . .         | 134 |
| 12. Beschleunigung und Entschleunigung – zwei Seiten<br>einer Medaille . . . . . | 142 |
| 13. Den Alltag strukturieren lernen . . . . .                                    | 160 |
| 14. Unseren eigenen Lebensrhythmus finden . . . . .                              | 171 |
| 15. Das nötige »CLICK« in unserem Kopf . . . . .                                 | 186 |
| 16. Ruhe und Gelassenheit entwickeln . . . . .                                   | 197 |

**Teil 3**  
**Workshop Life-Leadership®**

|  |     |
|--|-----|
| 17. In 22 Schritten zur Lebens-Balance . . . . . | 211 |
| Literatur . . . . .                              | 239 |
| Danksagung . . . . .                             | 243 |

## Der Weg ist das Ziel: Was Sie als Life-Leader erwartet

Sicherlich kennen Sie folgende Situation: Sie haben noch viel zu tun. Trotzdem sind Sie zuversichtlich, dass Sie alles pünktlich schaffen werden. Doch dann passiert das Unvorhergesehene. Ihr Chef steht vor der Tür und sagt Ihnen, dass Sie bis morgen noch dringend das Projekt xy fertigstellen müssen. Oder: Ihr Kind wird krank. Und schon müssen Sie Ihren Zeitplan umwerfen. Doch nicht nur das. Zudem stecken Sie in einem inneren Konflikt. Wie reagiert mein Lebenspartner, wenn ich schon wieder anrufe und ihm sage: »Es tut mir leid. Aber heute wird es später ...«? Oder: Wie reagieren mein Chef und meine Kollegen, wenn ich schon wieder wegen meines kranken Kindes zu Hause bleiben muss?

Zeitplan  
umwerfen

Ihnen ist bewusst: Selbst wenn ich meine Zeit effektiv nutze und mein Leben intensiv plane, werde ich all den Anforderungen, die an mich gestellt werden, nicht gerecht.

Ein  
er-fülltes  
Leben

Ich führe kein *er-fülltes* Leben, sondern meine Tage sind ständig mehr *ge-füllt*. Ich hetze von einem Termin zum nächsten, aber trotzdem kommt stets etwas zu kurz. Wenn es nicht die Arbeit ist oder die Freunde, dann



ist es vielleicht mein Bedürfnis, regelmäßig Sport zu treiben, um körperlich fit zu sein. Oder mein Bedürfnis, mich einfach mal zurückzulehnen oder ein gutes Buch zu lesen, um neue Kraft und Ideen zu tanken.

### Regelmäßig zurücklehnen

Das empfinden immer mehr Menschen. Das ist kein Zufall und auch kein Ausdruck individuellen Versagens. Es ist vielmehr ein Phänomen unserer Zeit. Sie ist von ständigen Veränderungen geprägt. Was heute noch gilt, ist morgen schon überholt. Mit entsprechend vielen neuen Anforderungen und Herausforderungen werden wir konfrontiert – beruflich und privat. Eigentlich müssten wir uns regelmäßig zurücklehnen und uns fragen:

- Was *will* ich?
- Was ist mir wirklich *wichtig*?
- Und wie kann ich meine Ziele *künftig* erreichen?

Doch dafür fehlen uns oft die Zeit und Muße. In unserer Non-Stop-Gesellschaft wird zunehmend von uns gefordert, stets erreichbar und ansprechbar zu sein. Ein gezieltes Ausklinken wird immer schwerer.



### Flexibilität und Mobilität

Und natürlich sollen wir flexibel und mobil sein – speziell bei unserer Arbeit. Dort sollen wir nicht nur unsere Arbeitszeit den betrieblichen Notwendigkeiten anpassen, sondern sollen zudem morgen in Dresden und übermorgen in Chicago arbeiten. Dieses Mindestmaß an Flexibilität und Mobilität wird nicht nur von uns, sondern auch von unserer Familie erwartet.

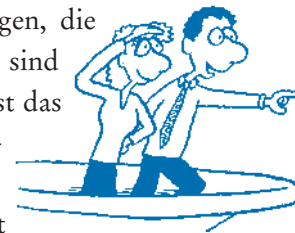
### Vier Lebensbereiche

Wen wundert es, dass immer mehr Menschen Probleme damit haben, die Balance zwischen den vier Lebensbereichen »Arbeit/Leistung«, »Körper/Gesundheit«, »Familie/Soziales« sowie »Sinn/Kultur« zu wahren. Regelmäßig zwingen uns unsere Lebensumstände, den Fokus einseitig auf einen der vier Bereiche zu verlagern. Wird dies zum Dauerzustand, dann ist der Weg zur

Sinnkrise, zum Burn-out, zum Herzinfarkt oder zum Wunsch auszusteigen nicht mehr weit.

Viele Anforderungen, die an uns gestellt werden, sowie Wünsche und Bedürfnisse, die wir haben, lassen sich heute nur noch äußerst schwer oder überhaupt nicht mehr vereinen. So ist es zum Beispiel fast nicht zu realisieren, dass beide Lebenspartner eine Topkarriere machen und zugleich auf Dauer eine harmonische Beziehung führen. Auch die Anforderungen, die Arbeitsleben und Elternschaft an uns stellen, sind äußerst schwierig zu bewältigen. Da helfen selbst das beste Zeit- und Selbstmanagement im Lebensalltag oft nicht mehr weiter. Denn sie lassen außer Acht, dass wir unsere Lebensplanung stets mit anderen Menschen, die uns wichtig oder von denen wir abhängig sind, abstimmen müssen, da diese ebenfalls eigene Interessen haben.

**Anforderungen vereinbar?**



Fakt ist also, dass unser Leben künftig von Brüchen gekennzeichnet sein wird – ganz gleich, ob es sich hierbei um (erzwungene) Berufs-, Orts- oder Arbeitgeberwechsel oder die Trennung von einem Lebens-(Ehe-)partner handelt. Umso wichtiger ist es, dass wir eine klare Vorstellung, eine Vision entwickeln, wie wir unser Leben aktiv gestalten können und Strategien entwickeln, um mögliche Krisen zu umsegeln und ein *erfülltes* Leben zu führen.

**Vision entwickeln**

Dabei kann Ihnen das in diesem Buch vorgestellte *Life-Leadership-Konzept* helfen. Es will Sie dabei unterstützen, in einer von Veränderungen geprägten Umwelt die *Balance* im Leben zu wahren, indem Sie vertrauend auf Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihr Leben aktiv und selbstverantwortlich gestalten. Es hilft Ihnen, Freiheit nicht mit Unabhängigkeit zu verwechseln, und lehrt Sie, Ihre (emotionale) Abhängigkeit von den Menschen, die Sie lieben, zu akzeptieren. Denn nur, wenn wir unsere

**Life-Leadership-Konzept**

Beziehungen gezielt pflegen, können wir daraus die Kraft ziehen, die wir zum Meistern der an uns gestellten Herausforderungen brauchen.

Im **ersten Teil** skizziere ich, vor welchen *Herausforderungen* wir stehen, warum es stets schwieriger wird, ein Leben in *Balance* zu führen, und warum wir *Life-Leader* werden müssen. Die Kapitel 5 und 6 zeigen Ihnen, warum das klassische Zeit- und Selbstmanagement an Grenzen stößt und es heute nicht mehr genügt, unsere Zeit effektiv zu nutzen und uns selbst zu managen, um ein *erfülltes* Leben zu führen.



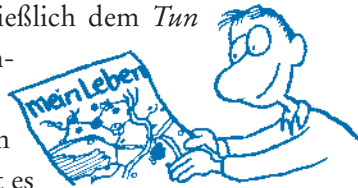
Ich erläutere Ihnen, warum wir vor allem die Beziehung zwischen den vier Lebensbereichen und zu unserem Umfeld managen müssen, um auf Dauer ein *erfülltes* Leben in Balance zu genießen. Natürlich bleiben Zeit- und Selbstmanagement weiterhin wertvolle Hilfsmittel dafür. Diese Techniken angemessen zu vermitteln, hätte aber den Rahmen dieses Buches gesprengt. Ich möchte Sie daher auf mein Buch *Wenn Du es eilig hast, gehe langsam* verweisen, das sich diesen Techniken ausführlich und praxiserprobt widmet.

#### Fähigkeiten eines Life- Leaders

Im **zweiten Teil** beschreibe ich dann die *Fähigkeiten und Fertigkeiten* sowie die Lebenshaltung, die einen *Life-Leader* auszeichnen, der nicht mit festem, sondern mit federndem Schritt durchs Leben geht. Um diese Leichtigkeit zu entwickeln, müssen wir eine Lebensmelodie in unserem Kopf haben und ein neues Lebensgefühl entwickeln. So sollten wir unter anderem lernen, das Scheitern als Teil der menschlichen Existenz zu akzeptieren. Außerdem sollten wir lernen, aus unseren Fehlern Kraft zu ziehen, denn jedes Scheitern bedeutet: Wir haben zumindest den Versuch gewagt. Damit haben wir mehr erreicht als alle, die auf

den Versuch verzichten, ihr Leben aktiv zu gestalten. Zeigen möchte ich Ihnen auch, wie Sie die innere Stabilität entwickeln, um mit der Haltung »Schau'n wir mal« gelassen den künftigen Herausforderungen entgegenzusehen.

Der dritte Teil dieses Buches ist ausschließlich dem *Tun* gewidmet. Sie erhalten konkrete Anleitungen, wie Sie eine Vision von Ihrem Leben entwickeln und die Balance in Ihrem Leben erreichen und bewahren können. Dabei ist es mir wichtig, dass Sie wissen: Das Streben nach *Balance* ist ein permanenter Prozess, da sich nicht nur unsere Umwelt, sondern auch wir selbst uns permanent verändern. Das ist oft mühsam; das macht unser Leben aber auch so spannend und interessant.



**Perma-  
nenter  
Prozess**