

PROFI MIT PERSÖNLICHKEIT

Test: Life-Balance-Analyse

Im Wechselspiel von beruflichen und privaten Herausforderungen treten vielfältige persönliche Konfliktbereiche auf. Diese Life-Balance-Gefahrenquellen sollen mittels eines kurzen Selbsttests reflektiert werden. Darauf aufbauend werden Life-Balance-Handlungsmöglichkeiten präsentiert und operationalisiert.

Die individuelle Balance-Situation manifestiert sich dadurch, dass das Privatleben durch die beruflichen Aktivitäten beeinträchtigt wird und vice versa. Es existiert vielfach eine Unzufriedenheit mit der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Der Partner/ die Partnerin ist vielfach unzufrieden mit der beruflichen Belastung und die eigene Leistungsfähigkeit leidet unter den hohen beruflichen und privaten Anforderungen.

Beantworten Sie für einen Einblick in Ihre Life-Balance-Situation die nachfolgend ausgewählten Aussagen in folgenden Schritten:

Zunächst beantworten Sie alle Statements in der SOLL-Spalte.

Wichtig ist es dabei, dass Sie sich vorstellen, wie diese Statements von Ihnen ausgeprägt sein sollten, unabhängig von der Realität.

Erst nach kompletter Beantwortung aller SOLL-Aussagen beantworten Sie die Statements in der IST-Spalte.

Wichtig dabei ist es, dass Sie ehrlich Ihre **aktuelle Einschätzung** zu den Aussagen bewerten. Decken Sie bei der Beantwortung die schon ausgefüllte SOLL-Spalte ab.



Prof. Dr. Richard K. Streich

Executive-Coach und Geschäftsführer von COMMENT! – coaching + communication

Ein Autorenporträt und Kontaktdaten finden Sie unter gmgk-online.de/gm-autoren

Statements	IST							SOLL						
	Volle Zustimmung	Überwiegende Zustimmung	Teilweise Zustimmung	Seltene Zustimmung	Kaum Zustimmung	Keine Zustimmung	Nicht zutreffend	Volle Zustimmung	Überwiegende Zustimmung	Teilweise Zustimmung	Seltene Zustimmung	Kaum Zustimmung	Keine Zustimmung	Nicht zutreffend
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1. Für mein berufliches Fortkommen opfere ich viel Freizeit.														
2. Mein Beruf geht zu Lasten meiner Familie/ Partnerschaft.														
3. Meine Freizeit ist mir mindestens ebenso wichtig wie mein Beruf.														
4. Für mich kommt es vor allem auf die Sicherheit des Arbeitsplatzes an.														
5. Karriere machen lohnt eigentlich nicht.														
6. Für mich ist wichtig, ein möglichst hohes Einkommen zu haben.														
7. Der Inhalt meiner Aufgabe ist mir wichtiger, als Aufstieg und hohes Einkommen.														

Quelle: Streich, R.K.: Fit for Leadership, 2016, S. 240

Statements	IST							SOLL						
	Volle Zustimmung	Überwiegende Zustimmung	Teilweise Zustimmung	Seltene Zustimmung	Kaum Zustimmung	Keine Zustimmung	Nicht zutreffend	Volle Zustimmung	Überwiegende Zustimmung	Teilweise Zustimmung	Seltene Zustimmung	Kaum Zustimmung	Keine Zustimmung	Nicht zutreffend
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. An meinem Arbeitsplatz ist Kreativität kaum gefragt.														
9. Mit einer verbesserten Arbeitstechnik könnte ich viel Zeit für mich sparen.														
10. Wenn ich an meine Familie/Partnerschaft denke, habe ich manchmal ein schlechtes Gewissen.														
11. Auch in der Freizeit und Familie/Partnerschaft denke ich oft an meine Arbeit.														
12. Mein/e Lebenspartner/in hat öfter etwas an meinem beruflichen Engagement auszusetzen.														
13. Für berufliche oder private Probleme habe ich genügend Ansprechpartner in meinem Umfeld.														
14. Sportliche Aktivität bedeutet mir viel.														

Verfahren Sie zur **Test-Auswertung** in folgenden Schritten:

1. Legen Sie Ihr **IST-Balance-Profil** durch Verbinden Ihrer Einzelwerte fest.
2. Verfahren Sie analog mit Ihrer **SOLL-Aufnahme**.
3. Ermitteln Sie dort, wo die größten Diskrepanzen zwischen **IST** und **SOLL** vorliegen, Ihre vorrangigen Veränderungsziele.
4. Zur weiteren Validierung Ihrer Ergebnisse können Sie IST-Einschätzungen von Personen aus Ihrem sozialen Umfeld einholen. Ebenso ist es ratsam, dass Sie Ihr individuelles SOLL-Ranking mit Vertrauten diskutieren. Hierdurch entsteht ein fruchtbarer Dialog zwischen Ihrem Selbst- und dem externen Fremdbild.

5. Vergleichen Sie die Ergebnisse aus Schritt 4 mit Ihren Ergebnissen aus Schritt 3.
6. Wählen Sie Ihre **TOP-4-Life-Balance-Felder** aus und überführen Sie diese mittels der aufgeführten Fragestellungen in den nachfolgenden Aktionsplan.
7. Veröffentlichen Sie Ihre Veränderungsziele und den Aktionsplan gegenüber mindestens einer Ihnen vertrauten Person. So bilden Sie hiermit eine „Kontrollinstanz“ für Ihre Aktivitäten.
8. Beachten Sie für Ihre Ergebniseinordnung und den weiteren Umgang mit Ihren Ergebnissen auch die weiteren Test-Informationen aus Untersuchungen des Autors.

Betrachtet man die in der Testaufnahme befindlichen Statements in ihrer Zuordnung zu den IST- und SOLL-Werten, so zeigen sich z.B. bei durchgeführten Trendanalysen karri-

ereorientierter Mitarbeiter z.T. große Diskrepanzen zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Die Befragten stellten fest, dass der Beruf zu Lasten der Partnerschaft bzw. der Familie geht (Statement 2). Gleichzeitig verneinten sie jedoch die Aussage, dass sich Karriere eigentlich nicht lohnt (Statement 5).

Die Karriereorientierung korrespondiert z.B. mit einem schlechten Gewissen, wenn man an die Familie/Partnerschaft denkt (Statement 10), wobei ein Veränderungsdruck durch den Partner/die Partnerin – der/die zu zwei Drittel ebenfalls voll erwerbstätig ist – nur bedingt gegeben ist (Statement 12). Die mentale Bindung an den Beruf konkretisiert sich in der Diskrepanz zwischen Ist und Soll im Statement 11. Der lange Arm der Arbeit erreicht auch die persönliche Lebenssphäre. Der Wunsch, mehr Ansprechpartner für berufliche und private Probleme im jeweiligen sozialen Umfeld zu haben, ist auf der SOLL-Dimension ebenfalls stärker ausgeprägt, als in der IST-Einschätzung (Statement 13).

Aktions-Nr.:	Fragestellungen:						
	Was?	Warum?	Bis wann?	Mit wem?	Wie?	Welche Erfolgskriterien?	Wie Erledigungsstand?
1							
2							
3							
4							

Beziehen Sie abschließend die weiteren Vorschläge mit ein bei der Umsetzung Ihrer erarbeiteten TOP-4-Life-Balance-Felder.

Welche Vorstellungen, Aktionen, Hinweise und Wünsche für eine zufriedenstellende Life-Balance insbesondere bei Führungskräften vorzufinden sind, zeigen die folgenden in Gruppendiskussionen und in Befragungen des Autors erhobene Ergebnisse (vgl. im

Folgenden Streich, Fit for Leadership, 2016, S. 219ff.).

Im Privatbereich wird generell eine intensivere Familienbindung gewünscht. Hierbei steht das Ziel einer partnerschaftlichen Gemeinschaft im Vordergrund. Werden einzelne Freizeitaktivitäten betrachtet, so wünscht sich die Führungskraft neben einem Mehr an intellektuellen Aktivitäten eine intensivere sportliche Betätigung.

Die letztgenannte Art der Freizeitgestaltung spricht wieder die Ausgleichsfunktion der Freizeit für das Berufsleben an und hat in diesem Fall vornehmlich regenerativen Charakter.

Im Arbeitsbereich stehen im Allgemeinen im Vordergrund:

- Herstellung der Ausgewogenheit von Sach- und Führungsaufgaben im Arbeitsalltag,

Quelle: Streich, R.K.: Fit for Leadership, 2016, S. 240

- Steigerung der Mitarbeiter-Kommunikation zwecks Stabilisierung des zwischenmenschlichen Dialogs,
- individuellere Unterstützung von Unternehmensseite im Hinblick auf eine verbesserte Stress- und Rollenhandhabung im Berufs- und Privatleben,
- Verbesserung des eigenen Arbeitsverhaltens, besonders im Umgang mit der Zeit und dem Setzen von Prioritäten.

Ein verbessertes Arbeitszeit-Management kann sich z.B. unter Beachtung der nachfolgenden Verfahrens- und Verhaltenshinweise ergeben:

- Priorisieren Sie täglich Top-Themen mit entsprechenden Zeiten und verplanen Sie maximal 70% Ihrer Arbeitszeit.
- Definieren Sie gewünschte Ergebnisse für Ihre Top-Themen, dies verhindert zielloses Arbeiten.
- E-Mails werden erst dann geschrieben bzw. beantwortet, wenn Ihre Top-3-Themen des Tages erledigt sind.
- Verhindern Sie für ein bis zwei Stunden pro Tag Ihre unmittelbare Erreichbarkeit über „digitale Sklaventreiber“.
- Anrufe mit unbekanntem Telefonnummern werden nicht beantwortet.
- Vor Team-Meetings fragen Sie nach den Tagesordnungspunkten und dem Endzeitpunkt der Veranstaltung.
- Kommunizieren Sie zielgerichtet und beziehungsorientiert.

Die nachfolgende Aufstellung zeigt weitere konkrete, individuelle private Veränderungsaktivitäten auf:

- Sagen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, wann Sie wo sind und vereinbaren Sie Familientermine. Sprechen Sie dies mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mindestens einmal in der Woche ab.

- Tragen Sie diese Termine in Ihren Kalender ein und vergessen Sie nicht, Ihr Umfeld davon zu unterrichten.
- Nehmen Sie private Termine genauso wichtig, wie Geschäftstermine.
- Lassen Sie Anrufe Ihres Partners/Ihrer Partnerin/Ihrer Kinder stets sofort durchstellen.
- Ihre Privatnummer gehört nicht auf Ihre Visitenkarte! Sie verhindern so viele unwichtige Anrufe zu Hause.
- Geben Sie Ihre Handynummer nur gezielt weiter.
- Nehmen Sie keine Akten mit nach Hause.
- Wochenende und Urlaub sind dienstfrei zu halten.
- Lassen Sie Ihr privates Umfeld an Ihrer Arbeit teilnehmen: Ist Ihr Arbeitsplatz zum Beispiel für Ihre Kinder problemlos erreichbar?
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Ihre berufliche Anspannung und machen Sie klar, dass Sie dennoch auch privat gefordert werden wollen.
- Nehmen Sie aktiv an der Partnerschaft teil und fragen Sie nicht bloß beiläufig nach Erlebnissen des Tages während Ihrer Abwesenheit.
- Verwenden Sie statt „wir sollten, wir müssten“ stets die aktive Form „wir machen, wir werden“.
- Überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, ob sich eine Änderung des eingespielten Rollenverhaltens innerhalb der Partnerschaft als nützlich erweist.
- Vergessen Sie nicht, auch Tabuthemen anzusprechen.
- Überprüfen Sie, in welcher Relation Sie Ihre täglich verfügbare Zeit be-

züglich Berufs, eigener Freizeit und Partnerschaft aufgeteilt haben.

- Überprüfen Sie, ob und wie weit Sie von Ihrer optimalen Zeitverteilung entfernt sind.
- Suchen Sie stets die Rückmeldung, ob und wie oft sich Ihre Partnerin/Ihr Partner/Ihre Kinder vernachlässigt fühlten.
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich selbst und vermerken Sie diese auch in Ihrem Terminkalender.
- Demonstrieren Sie in Ihrer Partnerschaft die Wichtigkeit Ihres Privatlebens und wie sehr Sie sich darauf freuen.
- Stimmen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin auch im Privatleben konkrete Ziele ab, z.B. Ausflüge, neue Restaurants, Wohnraum-Gestaltung, ein gemeinsames Wochenende etc.
- Erfüllen Sie spontane Wünsche Ihres Partners/Ihrer Partnerin, wenn sie/er besonders unter Ihrer Belastung gelitten hat.
- Teilen Sie persönliche Veränderungswünsche Ihren Freunden mit, zwecks sozialer Kontrolle durch diese.
- Verzichten Sie auf Maximalforderungen an sich und andere im Arbeits- und Privatleben.

Grundsätzlich ist zu erkennen, dass bestehende Life-Balance-Konfliktfelder sich auf die Entwicklung zu einer Persönlichkeit auswirken und aktiv anzugehen sind. Eine Verdrängung bedeutet in vielen Fällen nur eine zeitliche Verzögerung der konfliktbehafteten Zustände. Sie führt nicht selten zu einem „Konfliktsparbuch“, bspw. in der Beziehung zu Mitarbeitern, Kollegen, Führungskräften bzw. Freunden und Familienmitgliedern.

Prof. Dr. Richard Streich