

# Urlaubsreif war gestern

**WORK LIFE BALANCE:** Mit Personalcoach ins Lot kommen

Wer dringend Urlaub braucht, macht etwas falsch. Und zwar grundlegend. Davon ist Wolfgang Weiner überzeugt. Er ist Trainer und Berater bei der Horst Rückle Team GmbH (hr TEAM) und sagt: „Wer sich urlaubsreif fühlt, ist aus dem Trüß geraten. Hier stimmt das Verhältnis zwischen Leben und Beruf nicht.“ Wie das Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann und also die Work Life Balance ins Lot kommt, lernen die Teil-

nehmer in Weiners Seminaren. Frank Zanderer\* beantwortet 60 Stunden in der Woche Mails und Anrufe und sitzt in unzähligen Meetings. Knurrt sein Magen, holt er sich ein Sandwich aus dem Automaten und schlingt es herunter, während er die Tagespost durchgeht. Zu Hause versucht Zanderer, der perfekte Ehemann für seine Frau und gleichzeitig der fürsorgliche Vater für die drei Töchter zu sein. Dass in letzter Zeit häufiger sein Kopf drückt, der Magen schmerzt und er sich schlapp und erschöpft fühlt, rechnet er dem Stress zu. Und irrt, denn: „Stress gibt es nicht – dieses Empfinden ist subjektiv“, formuliert Weiner provokant. „Klar ist aber auch, dass eine gelungene Work Life Balance anders aussieht.“

Gerät das Leben aus dem Gleichgewicht, spüren das nicht nur die Betroffenen. „Ausgelaugte Mitarbeiter arbeiten nicht effizient. Dadurch kann das Unternehmen schmerzhaft finanzielle Verluste einfahren“, erklärt Wolfgang Weiner vom in Böblingen ansässigen hr TEAM. Wie schlimm es um die deutsche Befindlichkeit zu stehen scheint, offenbart nun eine Studie: 15 Prozent der Deutschen bezeichnen ihre Work Life Balance als schlecht oder gar sehr schlecht.

Wie man Beruf und Leben wieder in Einklang bringen kann, zeigt Weiner in seinen Seminaren. Einfach und schnell ist Balance aber nicht zu haben, wie der Personaltrainer betont: „Der erste Schritt

zu einem ausgewogenen Lebensgefühl besteht immer darin, sich selbst und seine Persönlichkeit in Frage zu stellen und seinen Umgang mit schwierigen und stressigen Situationen zu reflektieren.“ Bei Weiner geschieht dies gemeinschaftlich in der Gruppe. „Es ist nicht für jeden einfach, vor fremden Leuten die Hosen runterzulassen“, bestätigt er.

Am ersten Tag des Seminars analysieren die Teilnehmer gemeinsam mit dem Personalcoach ihre persönliche Situation. Denn: Viele Zwänge sind selbst auferlegt. „Viel liegt schon in der Erziehung begründet: Hat der kleine Tom schon von Kindesbeinen an das Gefühl bekommen, perfekt sein zu müssen, zieht sich das durch sein ganzes weiteres Leben“, erklärt der Personalcoach. Um den Teufelskreis des erhobenen Anspruchs zu unterbrechen, genügen oft schon Kleinigkeiten. Wichtig ist, das eigene Tun zu hinterfragen: Muss ich meinen Urlaub tatsächlich zu 100 Prozent durchplanen – oder reichen auch 70? Warum kann ich, wenn ich arbeite, um 15 Uhr keinen kleinen

Immer in Eile. Es ist oft nur eine Frage der Zeit, wie lange der Körper und die Psyche das mitmachen.

Foto: hr TEAM

Spaziergang machen, wenn mir danach ist? Genau hier setzt das Seminar an.

Am zweiten Seminartag wird das Ziel geformt. Weiner überlegt mit jedem Teilnehmer, welche Möglichkeiten er hat und wie sich so seine ganz persönliche Work Life Balance ergibt. „Am dritten Tag dann sind die Teilnehmer so weit und erkennen, was sie weiterbringen, was sie erreichen können und vor allem, was sie daran hindern könnte, ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen“, erklärt Weiner. Also ist es doch möglich, in drei Tagen eine Work Life Balance zu finden? Der theoretische Weg dahin wenigstens ist recht schnell gefunden. Der Rest liegt an einem selbst. Eine ausgewogene Work Life Balance ist jedenfalls nicht davon abhängig, wie belastbar einer ist – sondern eher, wie sehr er dazu in der Lage ist, Prioritäten abzustecken.

PresseCompany



## hr TEAM

Das Horst Rückle Team, hr TEAM, ist eine internationale Trainings- und Beratungsgesellschaft im Bereich der Unternehmens-, Management-, Personal- und Vertriebsentwicklung. Sie versteht sich als Auslöser und Begleiter gewollter Entwicklung für Unternehmen und einzelne Personen. Neben dem Stammsitz in Böblingen unterhält das Unternehmen weitere Niederlassungen im europäischen Ausland.