

CHRISTINA BORSCHEL



# WORK-LIFE-BALANCE

DIE DREI WEGE ZUR GELASSENHEIT!

bookboon

---

CHRISTINA BORSCHEL

# **WORK-LIFE-BALANCE**

DIE DREI WEGE ZUR GELASSENHEIT!

Work-Life-Balance: Die drei Wege zur Gelassenheit! 1.  
Auflage  
© 2018 Christina Borschel & [bookboon.com](https://bookboon.com)  
ISBN 978-87-403-2519-5

# INHALT

|          |                                                                                  |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | <b>Vorwort</b>                                                                   | <b>8</b>  |
|          | <b>Einleitung</b>                                                                | <b>11</b> |
| <b>1</b> | <b>Die drei Wege zur Gelassenheit</b>                                            | <b>15</b> |
| 1.1      | Und täglich grüßt Ihr Murmeltier: „Ich bin gestresst!“ – oder – Stress verstehen | 15        |
| 1.2      | Resilienz – oder – die 7 Schlüssel zur Gelassenheit                              | 19        |
| 1.3      | Achtsamkeit – oder – die Basiskompetenz Ihrer Gelassenheit                       | 32        |
| <b>2</b> | <b>Meilensteine auf Ihrem Weg: Energielieferanten</b>                            | <b>38</b> |
| 2.1      | Guten Appetit – die richtige Ernährung als Stresskiller                          | 38        |
| 2.2      | Sport – aber nicht im Hamsterrad                                                 | 47        |
| 2.3      | Entspannung – schaffen und nutzen Sie Ihre Zeit                                  | 52        |
| <b>3</b> | <b>Gewusst wie – der erfolgreiche Transfer in den Alltag</b>                     | <b>65</b> |

## What successful people really do: Part 1

Managing yourself for success

Ralph McKechnie Brown

SUCCESS

bookboon.com  
The eBook company

## What successful people really do: Part 1

What objective researchers have discovered about people who succeed. In Part I: Choices to liberate you to achieve more, a special kind of optimism and how to manage anger, anxiety and depression.

[Read it on Bookboon Premium](#)

bookboon.com Premium

|     |                                                                       |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1 | Tipps für den erfolgreichen Umgang mit den Stolpersteinen des Alltags | 65 |
| 3.2 | Der Aktionsplan für Ihre erfolgreiche Work-Life-Balance               | 69 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>Fazit</b>             | <b>75</b> |
| <b>Literaturhinweise</b> | <b>76</b> |
| <b>Anhang</b>            | <b>77</b> |
| <b>Über die Autorin</b>  | <b>83</b> |

Dieses Buch enthält ein breites Spektrum an Empfehlungen und Übungen zum Thema Gesundheit, das mit großer Sorgfalt zusammengestellt und geprüft wurde.

Es kann jedoch keine Garantie dafür übernommen werden, dass diese Informationen auf Ihre persönliche Situation zutreffen. Daher können die Empfehlungen des Buches nicht den Besuch bei einem Arzt oder Psychologen ersetzen.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für negative Folgen, die direkt oder indirekt aus dem Inhalt dieses Buches resultieren.

Anmerkung: In diesem Buch ist auf die Verwendung geschlechtsspezifischer Formulierungen verzichtet worden, um eine leichtere Lesbarkeit zu gewährleisten. Selbstverständlich beziehen sich alle Aussagen auf beide Geschlechter.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder vervielfältigt werden.

Für meine Eltern und  
den Sonnenschein an meiner Seite -

DANKE!



# VORWORT

„Lebenskünstler“ – wie wirkt diese Bezeichnung auf Sie?

Ich finde, es ist ein richtig großer Begriff und steht dafür, mit sich und seiner Umwelt im Reinen, in Balance zu sein und das Leben in vollen Zügen zu genießen!

Eine echte Herausforderung in der heutigen Zeit, in der sich zunehmend die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit aufgrund zum Beispiel der dauernden Erreichbarkeit auflösen. Dies erleichtert nicht wirklich das Leben und wir werden so manches Mal vor Herausforderungen wie dem legendären Hamsterrad gestellt.

Und hat uns dies erst einmal aufgegriffen und beispielsweise sogar der wöchentliche Einkauf nur schwer oder gar nicht mehr erledigt werden kann, so hat dieser Zustand wahrlich nichts mit dem Ziel des Lebens zu tun: Mit sich und seinen Mitmenschen im Reinen zu sein und das Leben mit all seinen spannenden Facetten auszukosten!

Sicherlich gehört dazu auch einmal ein vorübergehender Schatten, der anschließend die Sonne wieder richtig erstrahlen lässt! Und der uns wachsen lässt, wenn auch nicht immer ohne Schweißperlen auf der Stirn. Manchmal ist es ein harter und steiniger Weg. Aber wenn wir es dann geschafft haben – dann lässt uns das Strahlen im Gesicht und das Feiern des geschafften Weges noch mehr erfreuen!

**„Keiner von uns kommt lebend hier raus:  
Also hört auf, Euch wie ein Andenken zu behandeln.  
Esst leckeres Essen.  
Spaziert in der Sonne.  
Springt ins Meer.  
Sagt die Wahrheit und tragt Euer Herz auf der Zunge.  
Seid albern.  
Seid freundlich.  
Seid komisch.  
Für nichts Anderes ist Zeit.“**

**– Anthony Hopkins**

Dieses Buch ist mir ein persönliches Anliegen, da ich durch meine berufliche Tätigkeit viele Menschen kennengelernt habe, die einen Burnout erlebt haben. Auch aufgrund meiner persönlichen Erfahrung, bei der ich glücklicherweise noch weit vor dem psychischen und physischen Zusammenbruch dem Hamsterrad entkommen bin – durch wunderbare Menschen an meiner Seite, die maßgeblich zu meiner persönlichen Weiterentwicklung beigetragen haben:

Sind wir erst einmal diesem Rad zugestiegen und haben Fahrt aufgenommen, so heißt es genau hinzuschauen, wie es soweit kommen konnte. Und dann konsequent an sich selbst zu arbeiten, um den Ausstieg möglichst rasch zu finden. Denn in diesen Zeiten mangelt es an Lebensqualität und dieser wunderbaren Leichtigkeit des Seins (wissen Sie, was ich meine?). Nicht schön.

Ich hoffe, mit diesem Buch vielen Menschen einen Impuls und eine Inspiration zur Neuorientierung zu geben. Und auch Möglichkeiten des individuellen Ansatzes für die eigene Balance zu finden – denn den goldenen Weg als den einen wahren Weg, den gibt es leider auch hier nicht!

Wenn Sie Offenheit für neue Wege mitbringen, um alte belastende Gewohnheiten zu durchbrechen, sowie eine ordentliche Portion an Willen zur konstruktiven Selbstreflexion, so bin ich mir sicher, dass Sie den ein und anderen hilfreichen Aspekt für Ihren Weg aus diesem Buch ziehen werden.

Denn nur, wer wirklich bereit ist, den Kompass seiner Denk- und Verhaltensmuster neu auszurichten und alte in neue Gewohnheiten umzuschreiben, der vermag es, dem Hamsterrad nachhaltig zu entkommen – ansonsten wird nur vorübergehend ausgestiegen und schon bald heißt es „welcome back“, die nächste Runde geht los.

Mit anderen Worten: Ansonsten droht ein vergleichbarer Zustand wie bei Alkoholikern und ähnlichen Drogenabhängigen – nämlich eine lebenslängliche Gefährdung des Zurückfallens in alte Muster. Nicht schön und ein harter Vergleich, den mir ein zum Glück geheilter Burnout-Erkrankter im Gespräch geschildert hat. Ein harter Vergleich, den ich aufgrund meiner Erfahrung mit Betroffenen nur bestätigen kann: Die Zahl der Rückfallquote spricht für sich. Ich möchte es nicht versäumen, Ihnen diesen Vergleich mit auf den Weg zu geben und Sie wach zu rütteln – denn manches Mal möchten wir die Wahrheit nicht sehen, leugnen den eigenen kritischen Zustand und reden uns vieles schön.

Doch wegschauen wahrt nicht unsere Balance und damit unsere Gesundheit, das größte Gut, das wir haben:

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne  
Gesundheit ist alles Nichts!“**

**– Arthur Schopenhauer**

Dieses Buch ist derart konzipiert, dass Sie in kompakter Form und wenigen Stunden den Überblick für relevante Themen der Work-Life-Balance erhalten. Dabei gebe ich Ihnen so viel Theorie wie nötig an die Hand, um Transparenz zu erhalten und Ihr Verständnis für diese Themen zu erweitern. Und vor allem so viel wie möglich praktische Hinweise zur Umsetzung, die Ihnen den Transfer in

Ihren beruflichen und privaten Alltag ermöglichen und Ihren kompetenten Umgang mit den täglichen Herausforderungen noch weiter ausbauen sollen.

Ein abschließender Anspruch wird mit diesem Buch nicht erhoben. Vielmehr sollen die kommenden Inhalte für Sie wie ein Appetizer wirken und Ihre Neugierde für das Thema wecken – für jedes der vorliegenden Kapitel ist es wert, sich eingehender damit zu befassen und ein eigenes Buch nur dafür zu lesen. Wenn dem so sein sollte, so freue ich mich, Sie bei meinem nächsten Buch zum „Gesunden Egoismus“ wieder begrüßen zu dürfen 📖

**„Das Leben leicht tragen und tief genießen ist die Summe aller Weisheit!“ – Wilhelm von**

**Humboldt**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und wertvolle Erkenntnisse durch die kommenden Zeilen: Gehen Sie Ihren Weg und werden Sie Lebenskünstler!

Herzliche Grüße,

Christina Borschel

Düsseldorf, Mai 2018

# EINLEITUNG

## Die Bedeutung der Work-Life-Balance 4.0

Jedes Jahr wird aufs Neue das sogenannte Unwort des Jahres gekürt. Weiten wir den Blick und schauen auf die Schlagworte unserer Zeit, so sind sicherlich Begriffe wie Stress und Burnout zu nennen. Und da diese ihre Quellen zumeist sowohl im privaten wie auch im beruflichen Umfeld finden, so lässt auch das Schlagwort der Work-Life-Balance nicht lange auf sich warten!

Spricht man mit der älteren Generation, so wird oftmals mit einem Kopfschütteln reagiert, gepaart mit den Worten „Stellt Euch nicht so an - Stress, den hatten wir doch auch!“.

Sicherlich lässt sich nicht der eine Punkt in der Historie feststellen, ab dem der Stress gefühlt explodiert ist. Und sicherlich gab es schon seit jeher Stress und wird es hoffentlich auch immer geben (ja, richtig gelesen, hoffentlich (!) wird es ihn immer geben – mehr dazu im ersten Kapitel). Warum entwickeln sich aber anscheinend nun die Lebensumstände derart, dass sie uns oftmals nicht mehr gut tun und uns belasten?

Ansätze der Erklärung bieten zum Beispiel die zunehmende Dynamik und Komplexität des heutigen Lebens, welche infolge der dadurch um sich greifenden „immer höher, immer schneller, immer weiter“-Haltung zu einer Gefährdung unserer Gesundheit führen – mit dem Ergebnis, dass der Druck auf jeden von uns wächst und demzufolge psychische Erkrankungen rasant zunehmen: Sie sind heutzutage bereits die zweithäufigste Ursache einer Arbeitsunfähigkeit und die Ursache jeder zweiten Frührente.

Wird dieser Fakt einer ganzheitlichen Betrachtung unterzogen, so verschärft sich die Sachlage insofern, als dass psychische Erkrankungen oftmals die Ursache für körperliche Erkrankungen sind, die sogenannten psychosomatischen Erkrankungen: Sie haben Schmerzen und gehen zum Arzt, doch dieser kann keine organischen Ursachen feststellen.

## Wie die Work-Life-Balance zu unserer Gesundheit beiträgt

Work-Life-Balance - dieser Begriff hat nie zuvor eine höhere Bedeutung erfahren als heute: Eine Zeit, die geprägt ist von Begriffen wie Stress und Burnout. Und so verwundert es auch nicht, dass die Weltgesundheitsorganisation Stress zu der größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt hat. Und Stress hat viele Ursachen, von denen sicherlich diese drei Quellen von elementarer Bedeutung für die individuelle Betrachtung sind:

◦ **Arbeitsalltag**

Voller Terminkalender, eine Flut von E-Mails, ständige Erreichbarkeit, der Kunde (auch wenn er es ist, der letztlich das eigene Gehalt bezahlt), Kollegen, Vorgesetzter, mangelnde oder fehlerhafte Kommunikation (ein Urquell von Stress!) und und und.

◦ **Privatleben**

Termine und Verpflichtungen, keine Zeit für sich selbst, Erwartungen der Familie sowie des Freundes- und Bekanntenkreises und und und.

◦ **Wir selbst**

Ja, auch wir selbst tragen mitunter enorm zu unserer Belastung bei, zum Beispiel aufgrund von stressverstärkenden Denkmustern wie (zu?) hohe Ansprüche an uns selbst (mehr dazu später), einem nicht entscheiden können aufgrund zu vieler Optionen und und und.

Die Betrachtung unseres individuellen Stressempfindens und dessen Ursachen ist für unsere Work-Life-Balance von weitreichender Bedeutung – denn fühlen wir uns gestresst, so haben wir meist die Balance und somit unser Wohlbefinden verloren und allein die Analyse der jeweiligen Gründe dafür bietet konkrete Ansatzpunkte für die nachhaltige Reduzierung unserer Belastung!

**Hinweis**

*Wie bereits Paracelsus feststellte, so macht die Dosis das Gift – daher sei an dieser Stelle auf den Fakt verwiesen, dass Stress nicht nur negativ zu beurteilen ist!*

*Er hat sehr wohl eine sehr positive Funktion für uns, da er uns beispielsweise auf eine Dysbalance hinweist oder uns zu Höchstleistungen anspornen kann.*

*Oder aber zur Erhöhung der Selbstheilungskräfte unseres Körpers beiträgt, indem er die Produktion von heilsamen Antioxidantien bewirkt – und somit unsere Abwehrkräfte stärken lässt!*

*Aber wie gesagt, die Dosis macht das Gift...*

Manch einer denkt, dass er mit der Work-Life-Balance den Schlüssel zur Lösung, nämlich für Wohlbefinden und Gesundheit, in der Hand hält. Dies ist sicherlich ein sehr wertvoller Ansatz, wenn er denn die Inhalte der Work-Life-Balance richtig deutet:

Viele Menschen gehen allerdings bei der Work-Life-Balance davon aus, dass diese lediglich die Balance zwischen Arbeit und Freizeit beinhaltet!

Doch weit gefehlt, da dies wahrlich zu kurz gedacht ist:

Denn die Reduzierung dieses großen Begriffs auf diesen kleinen Auszug, der ein zufriedenes und erfülltes Leben ausmachen soll, würde zwei andere wichtige Bereiche vernachlässigen!

Es heißt daher vielmehr, eine Balance in drei (!) Bereichen zu entwickeln:

- Die „altbekannte“ Balance zwischen Arbeitszeit und Freizeit.
- Eine Balance im Arbeitsleben. ◦  
Eine Balance im Privatleben.

Denn was nützt es mir, wenn nur der erste Aspekt im Lot ist und ich jeden Tag pünktlich nach Hause gehen kann, ich mich aber durch mein Privatleben belastet fühle? Dies würde sicherlich auch eine Dysbalance im Arbeitsbereich nach sich ziehen, die sich beispielsweise durch eine sinkende Effektivität infolge Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen abbildet. Um diese abzufangen, werden sogar vielleicht noch Überstunden gefahren und schon ist auch eine geregelte Arbeitszeit passé und die Freizeit kommt zu kurz – kein motivierendes Szenario, der Beginn der Abwärtsspirale...

***Mit den Worten anderer...***

*Im Grundsatz spiegelt dies übrigens das Verständnis von Jeff Bezos, Geschäftsführer von Amazon:*

*Jeff ist kein Fan des Ausdrucks Work-Life-Balance. Er hält diesen für einen zu schwachen Ausdruck (kluger Mann, er hat es verstanden!), da seiner Meinung nach der Begriff Balance eine Art Tausch zwischen Berufs- und Privatleben impliziere.*

*Er verfolgt stattdessen eine ganzheitlichere Beziehung zwischen Arbeit und seinem Leben außerhalb des Büros, die auch eine gesunde Symmetrie zwischen professionellen und persönlichen Zielen beinhaltet.*

*Mit anderen Worten: Work-Life-Balance ist weniger ein Balanceakt zwischen Arbeit und Privatleben, sondern diese beiden Bereiche sind vielmehr als integrierte Teile eines Kreises zu verstehen!*

*Denn Jeff versteht Work-Life-Balance nicht nur als zwei im Wettstreit stehende Zeitstränge, sondern geht von der wechselseitigen Beziehung beider Bereiche aus: Ist er zu Hause glücklich, so kommt er mit Energie ins Büro und wenn er im Arbeitsleben glücklich ist, so habe er auch enorme Energie für Zuhause!*

[www.businessinsider.com/jeff-bezos-interview-axel-springer-ceo-amazon-trump-blue-originfamily-regulation-washington-post-2018-4](http://www.businessinsider.com/jeff-bezos-interview-axel-springer-ceo-amazon-trump-blue-originfamily-regulation-washington-post-2018-4)

Erst wenn wir uns also in jedem dieser drei Bereiche auf den Weg zu mehr Balance begeben, so werden wir eine echte – nämlich 3-dimensionale – Work-Life-Balance erreichen und eine innere Gelassenheit entwickeln. Eine Gelassenheit, die

- sich durch ein gesundes Verhältnis von Be- und Entlastung, von An- und Entspannung auszeichnet.
- unseren Alltag stressfreier meistern lässt.

- letztlich unser Leben leichter tragen und tiefer genießen lässt.

Wie diese Gelassenheit ein jeder von uns entwickeln kann, dazu mehr in den folgenden Kapiteln – herzlich willkommen!

„Du kannst Dein Leben nicht verlängern, nicht verbreitern - nur vertiefen!“

– Gorch Fock

## Excel 2010 Introduction: Part I

Formulas, Functions and Formatting

Stephen Moffat, The Mouse Training Company



bookboon.com  
The eBook company

## Excel 2010 Introduction: Part I

Excel 2010 is a powerful spreadsheet application that allows users to produce tables containing calculations and graphs.

[Read it on Bookboon Premium](#)

bookboon.com Premium

# 1 DIE DREI WEGE ZUR GELASSENHEIT

## 1.1 UND TÄGLICH GRÜSST IHR MURMELTIER: „ICH BIN GESTRESST!“ – ODER – STRESS VERSTEHEN

„Ich bin gestresst!“ – wie viele Menschen sagen dies gefühlte 100 Mal am Tag? Schaut man sich diese Aussage genauer an, so wird deutlich, dass es sich dabei im Kern um einen Hilferuf handelt – einen Hilferuf zum Beispiel nach Unterstützung, da wir uns überfordert fühlen. Ein Hilferuf, der als Signal dafür zu verstehen ist, dass wir unsere Balance verlieren oder bereits verloren haben!

### **Hinweis**

*Im hier dargestellten Fall sind die echt gemeinten Aussagen dieser Art gemeint.*

*Nicht damit gemeint sind diejenigen, die gemacht werden, um zum Beispiel zu demonstrieren, wie wichtig jemand ist und dass ohne ihn sowieso nichts funktioniert. Oder aber ein gespieltes Stressempfinden, um sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen oder – böse gedacht – zu vermitteln, dass wir keine Arbeitskapazitäten mehr frei haben (obwohl dies gar nicht der Fall ist).*

Dies ist eine elementare Erkenntnis zur Wahrung der eigenen Balance: Stress ist ein Warnmechanismus und das seit jeher. Schon beim Urmenschen hat er den Körper in Alarmbereitschaft versetzt (zum Beispiel durch ein Knacken im Gebüsch), um hormonbasiert den Organismus für die beiden Extreme der Alarmreaktion (Flucht oder Angriff) hinsichtlich des möglicherweise auftauchenden Säbelzähntigers zu rüsten.

### **Übung**

*Stress verläuft sehr individuell. Er sucht sich stets andere Wege und daher hat üblicherweise jeder von uns seine persönlichen „Schwachstellen“, über die sich eine Stressreaktion äußert. Welchen Weg wählt er normalerweise bei Ihnen?*

*Wenn Ihnen die Antwort schwerfällt, so erinnern Sie sich bitte an eine Situation, in der Sie an Ihre Grenzen geführt wurden – was konnten Sie an sich feststellen? Was genau haben Sie gefühlt? Schreiben Sie Ihre Gedanken dazu am besten in einem separaten Notizbuch auf. Das schriftliche Festhalten verstärkt Ihre Reflexion und macht aus der gedachten eine echte Übung!*

*Es ist sehr wichtig, dass wir stets unsere ureigenen Stressreaktionen sorgfältig im Blick haben. Denn diese sind als Alarmsignal zu verstehen, um uns auf eine Dysbalance hinzuweisen. Und stellen wir fest, dass sich diese zu rühren beginnen, kann hoffentlich Abhilfe geschaffen und der Stress erfolgreich bewältigt werden.*



Stressreaktionen können sich auf vier verschiedenen Ebenen äußern:

° **Verstand/ kognitive Ebene**

Auf dieser Ebene werden geistig-gedankliche Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse beschrieben. Unter Belastung kommt es zu einer Fokussierung der Wahrnehmung auf die den Stress auslösenden Reize. Gepaart mit gedanklichen Bewertungen wie beispielsweise: „Das kann nicht gut gehen!“

Die eigentliche Stressreaktion kann sich schlussendlich zum Beispiel in Form von Denkblockaden, Gedankenkarussellen oder Konzentrationsstörungen äußern.

° **Emotion/ emotionale Ebene**

Diese Ebene beschreibt unser emotionales Erleben von belastenden Situationen. Gefühle wie Nervosität, Versagensgefühle, Panik, Wut oder Gereiztheit können sich einstellen.

° **Seele/ psychosomatische, vegetativ-hormonelle Ebene**

Zu dieser Ebene zählen zum einen die nicht willkürlich kontrollierbaren psychosomatischen Reaktionen, zum anderen hormonelle Reaktionen. Infolge dieser vegetativen und hormonellen Aktivierung kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol.

Die eintretenden Stressreaktionen äußern sich in vielfältigster Form: Sie reichen von einem schnelleren Atmen und einem steigenden Blutdruck über Schweißreaktionen und Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall bis hin zu einer abnehmenden Immunabwehr des Organismus im Falle einer langfristigen Stresssituation.

Weitere typische psychosomatische Reaktionen können sein ein Enge-Gefühl in der Brust, Kloß-Gefühl im Hals, weiche Knie und Herzklopfen oder -stiche.

° **Körper/ muskuläre Ebene**

Auf dieser Ebene handelt es sich um die willkürlich kontrollierbaren Reaktionen der Skelettmuskulatur: Als Ausdruck von „Flucht oder Angriff – ich bin sprungbereit!“ kann es zu einer Verspannung der gesamten Skelettmuskulatur kommen. Eine solche körperliche Alarm- und Aktivierungsreaktion sollte bei frühzeitiger Wahrnehmung als Signal verstanden werden, um geeignete Maßnahmen zur Stressbewältigung aktiv einzuleiten. Mögliche muskuläre Reaktionen wie Spannungskopfschmerz, Tinnitus, Muskelzucken (wie beispielsweise Augenzucken), Zähneknirschen oder Rückenschmerzen können auftreten. Sehr häufig kommt es leider auch dazu, dass sich diese Reaktionen sogar noch gegenseitig wechselwirkend verstärken.

**Hinweis**

*Vielleicht haben Sie schon davon gelesen oder gehört – man spricht in diesem Fall vom sogenannten somatischen Marker (vom griechischen „soma“ für Körper)!*

*Wie und wo markiert Ihr Körper?*

Wenn wir dies richtig interpretieren, so können wir doch nur feststellen: Passt unser Körper auf all seinen Ebenen nicht wunderbar auf uns auf? Und daher sollten wir folgendem Spruch folgen (dazu mehr in Kapitel 2):

**„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“**

**– Teresa von Ávila**

**Hinweis**

*Übertragen wir diesen Ansatz auf die Work-Life-Balance, so verhält es sich ähnlich dem Fahrradfahren:*

*Wann sind Sie das letzte Mal mit Ihrem Rad zu schnell einen hohen Bordstein hochgefahren? Manchmal geht es gut, doch meistens hat man danach einen Achter im Reifen – und jeder, der dies schon mal erleben musste, der weiß, dass ein rund fahren damit Geschichte ist!*

*Und genauso verhält es sich auch mit unserer Work-Life-Balance – vernachlässigen wir nur einen der drei wichtigen Bereiche, so läuft es auch bei uns nicht mehr rund und Stressreaktionen stellen sich ein!*

So weit, so gut – wenn wir nun Signale feststellen, so sollten wir uns nicht in der Opferrolle fühlen, sondern als Gestalter verstehen (mehr dazu in Kapitel 1.2). Denn egal, mit welchen Stressoren (so werden die inneren und äußeren Reize genannt, die die Auslöser unseres Stresses sind und uns zu einer oder mehreren der oben genannten Reaktionen veranlassen) wir konfrontiert sind, gibt es folgende Methoden zur erfolgreichen Bewältigung dieser Stressauslöser:

- Reduzierung oder Eliminierung der objektiven Belastung
- Reduzierung der subjektiven Belastung
- Steigerung der persönlichen Ressourcen

Eine wichtige Thematik, die in mehrere dieser verschiedensten Methoden einfließt, ist die der stressverstärkenden Gedanken. Zu diesen zählen zum Beispiel die sogenannten Antreiber, die eng verbunden sind mit unseren bewussten oder unbewussten Glaubenssätzen.

Diese Glaubenssätze werden normalerweise in der Kindheit durch die Eltern und andere enge Bezugspersonen geprägt. So geben uns die Eltern vielleicht ein „Nun mach doch mal schneller!“, „Das ist nicht gut genug!“ oder ein „Was sollen denn die Nachbarn sagen?“ mit auf den Weg – was zumeist nach besten Wissen und Gewissen erfolgt, da sie uns einen guten Weg bahnen möchten. Wir verstehen als Kinder diese und ähnliche Aussagen als Wahrheit, erst ab der Pubertät oder später stellt sich ein Hinterfragen ein. Wenn überhaupt, denn die Glaubenssätze werden in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und laufen automatisch ab, also oftmals ohne die Kontrolle des Bewusstseins.

Glaubenssätze können uns in positiver Weise pushen. Stress kann sich einstellen, in diesem Falle der positive, und Kräfte mobilisieren, die uns zu Höchstleistungen motivieren (zum Beispiel benötigen einige Menschen das Naherücken einer Deadline, um die eigene Bestleistung abzurufen) – hierbei handelt es sich um den sogenannten Eustress. Als Distress wird hingegen der Stress bezeichnet, den wir als negativ empfinden (weil wir uns vielleicht den gegebenen Anforderungen nicht gewachsen und folglich überlastet fühlen).

Um bei den Glaubenssätzen zu bleiben: Erst wenn diese zu stark ausgeprägt sind, können sie uns bildlich gesprochen ein Bein stellen und zu einem Stressverstärker werden – in diesem Falle negativer Natur.

Bleiben wir bei den genannten Beispielen, so führt ein „Nun mach doch mal schneller!“ dazu, dass wir stets wie auf der Flucht sind und von einer Aktion zur nächsten hechten. Pausen? Nein danke, wir müssen doch schneller machen und haben keine Zeit zu verlieren!

Oder aber wir werden aufgrund des zweiten Beispiels „Das ist nicht gut genug!“ zu einem ausgeprägten Perfektionisten, setzen hier und da noch ein imaginäres i-Tüpfelchen (obwohl das Ergebnis bereits schon ein sehr gutes ist), aber besser geht immer. Kennen Sie dies? Wenn ja, dann wissen Sie auch, wieviel Zeit der Perfektionismus raubt. Wertvolle Zeit, die an anderer Stelle fehlt... Aber gut ist gut genug? Nein danke, wir müssen es noch besser, noch perfekter machen. Hier treibt uns der Glaubenssatz „Wenn ich nicht perfekt bin, bekomme ich keine Anerkennung.“ an.

Dies sind nur zwei der typischen fünf Antreiber:

- Beeil Dich!
- Sei perfekt!
- Streng Dich an!
- Sei stark!
- Mach's allen recht!

Für die Wahrung der Balance ist es absolut wertvoll, sich selbst besser kennen zu lernen und den persönlichen Antreibern auf die Spur zu kommen. Denn dann haben wir wichtige konkrete Ansätze, um unseren Stressauslösern bewusst entgegen steuern zu können.

Wir wünschen wertvolle Erkenntnisse auf Basis des im Anhang gegebenen Selbsttests!

**Tipp**

*Dem geneigten Leser wird durch die Schilderungen zum Thema Stress nicht entgangen sein, dass dieser zwei Seiten beinhaltet – eine positive und eine negative.*

*Denken oder sprechen wir allerdings von Stress, so meinen wir in den meisten Fällen den uns belastenden, also negativen Stress.*

*Wie wäre es, wenn Sie daher statt „Ich bin so gestresst!“ einfach einmal „Ich habe gerade viel zu tun!“ sagen?*

*Schauen Sie genau hin und beobachten Sie die Wirkung, was dieser kleine aber entscheidende Unterschied in Ihnen hervorruft!*

*Vielleicht statt einem pessimistischen „Mir ist alles zu viel und es geht mir schlecht damit!“ ein optimistisches „Ok, es ist viel zu tun – packe ich es an!“?*

*Wie im nächsten Abschnitt dargestellt, ist es oftmals diese innere Haltung, die maßgeblich zur Wahrung unserer Balance beiträgt!*

## ÜBER DIE AUTORIN

[Christina Borschel](#) und ihr Unternehmen [HOME of ENERGY®](#) stehen für Stressmanagement und Burnout-Prävention aus der Praxis für die Praxis und somit für Balance, Gelassenheit und Energie!

Als Trainer, Coach, Berater und Speaker unterstützt sie Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen, ihre Ressourcen zu aktivieren und ihre Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren, um eine persönliche Weiterentwicklung zu ermöglichen:

Auf Basis ihrer professionellen Unterstützung

- werden Maßnahmen zur Stressbewältigung gezielt und erfolgreich umgesetzt
- wird negativen Belastungsfolgen wie Burnout vorgebeugt
- werden die Leistungsstärke und das Wohlbefinden nachhaltig verbessert.

Dieser Prozess beinhaltet eine Standortbestimmung und Zieldefinition sowie ein Finden der passenden individuellen Lösung – und dann heißt es, diesen Weg tatsächlich zu gehen und nicht nur zu planen oder den Start immer wieder auf morgen zu verschieben! Werden auf diese Weise Kernthemen eines Menschen oder einer Organisation angegangen und gelöst, führt dies zu einer wachsenden und gestärkten Energie und Leistungsfähigkeit.

Entdecken Sie Ihr [HOME of ENERGY®](#) und leben Sie gesund und leistungsstark los – mit Balance, Gelassenheit und Energie!

Bekommen Sie durch dieses Buch auch einen Eindruck von [Christina Borschels](#) Arbeitsweise: Empathisch und wertschätzend, fundiert und praxisnah, dabei Klartext redend und stets kombiniert mit einer gesunden Prise Humor 😊

Parallel zu Ihrem Unternehmen [HOME of ENERGY®](#) ist [Christina Borschel](#) als Autorin und Dozentin beim IST-Studieninstitut für die Themen „Resilienztraining“ sowie „Gesunde Führung“ tätig. Desweiteren unterstützt sie die Industrie- und Handelskammer zu Düsseldorf als externe Fachprüferin für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

[Christina Borschel](#) begann ihre berufliche Laufbahn nach dem wirtschaftswissenschaftlichen Studium im Bereich des Direktvertriebs. Nach wenigen Jahren erkannte sie ihren beruflichen Meilenstein und wechselte in den Bereich der Human Resources. Es folgte eine 15jährige Tätigkeit

in der Personal- und Führungskräfteentwicklung bei internationalen KMUs und Konzernen, kombiniert mit operativen Personalmanagement und Führungsverantwortung.

Dank dieser Basis ist ihr Leitsatz „aus der Praxis für die Praxis“ (so viel Theorie wie nötig und so viel Praxis wie möglich) keine Plattitüde!

[Christina Borschel](#) ist ausgebildeter Burnout-Coach sowie Personal und Business Coach. Zudem absolvierte sie zahlreiche Fortbildungen wie beispielsweise zur Stressmanagement Trainerin, Trainerin für Selbst- und Zeitmanagement, Mentaltrainerin sowie Achtsamkeitstrainerin für Meditation & Stressbewältigung.

Sie möchten mehr erfahren?

Herzlich Willkommen bei [HOME of ENERGY®](#) !



Christina Borschel

Elisabethstraße 11 40217

Düsseldorf [www.home-of-energy.com](http://www.home-of-energy.com)

+49 211 942 14 367 +49 177 215 5335

[cb@home-of-energy.com](mailto:cb@home-of-energy.com)

[www.xing.com/profile/Christina\\_Borschel](http://www.xing.com/profile/Christina_Borschel)

[www.linkedin.com/in/christina-borschel](http://www.linkedin.com/in/christina-borschel)

Stressmanagement. Burnout-Prävention.

Coaching. Training. Consulting. Speaking.

Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.