



Ihr nächstes Ziel: Work-Life-Balance

- ▶ Ihre Anforderungen im Beruf und im privaten Umfeld sollen in einem gesunden Gleichgewicht stehen.
- ▶ Entsteht ein Ungleichgewicht, weil Sie sich auf nur eine Seite (Beruf oder Privat) konzentrieren, werden die Folgen schwerwiegend sein: Unzufriedenheit, Stress, Burnout, Krankheit.
- ▶ Kümmern Sie sich in Ihrem beruflichen Bereich um ein gutes Zeitmanagement und Eigenorganisation.
- ▶ Ermitteln Sie Ihre Zeitfresser, ergebnislosen Aktivitäten und Störfaktoren im Beruf.
- ▶ Soweit es in Ihren Möglichkeiten liegt: eliminieren Sie diese.
- ▶ Trennen Sie sich von dem Gedanken, immer alles unter Kontrolle haben zu müssen.
- ▶ Muss eine Lücke im Terminkalender immer gefüllt werden?
- ▶ Sind Sie bereits ein Sklave von Smartphone & Co?
- ▶ Achten Sie im privaten Bereich darauf, Körper und Geist permanent fit zu halten.
- ▶ Gönnen Sie sich gezielt Auszeiten.

Die Aufgaben einer Führungskraft

- ▶ Befinden sich Mitarbeiter in einer unausgewogenen Lebenssituation, dann hat das gravierenden Nachteile auf ihre Leistungsfähigkeit.
- ▶ Work-Life-Balance muss vom Vorgesetzten vorgelebt werden.
- ▶ Nur dann kann sie von den Mitarbeitern gelebt werden.
- ▶ Dazu gehört eine Kultur des Respekts, qualifizierten Feedbacks und realistischer Zielvorgaben.

„Nichts kann gleichzeitig gut und hastig erledigt werden.“
Chinesisches Sprichwort

„Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von neuem beginnen“
Buddha