Gestalte dein persönliches Leitbild: Werte und Rollen in Balance mit deinem Zeitmanagement

Skript

Herausgeber & Autor
wb CONSULTING + DEVELOPMENT GbR &
wb BLENDED LEARNING GbR
- lomendoo -
Birgit Winter & Oliver Winter
Rhöndorfer Str. 23A
53604 Bad Honnef

Stand
16.01.2024

Version
01-2024

Rechte
Die für die Weiterbildung verwendeten Konzepte, Inhalte und Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren und Weiterleiten von Unterlagen oder Inhalten an Dritte ist nur mit vorheriger Einwilligung von wb zulässig. Die Lerninhalte sind nur zur eigenen Verwendung durch den Kunden bestimmt, weder die vollständigen Inhalte, noch deren Bestandteile dürfen an Dritte weitergegeben werden. Der Kunde ist nicht berechtigt, diese Inhalte zu vervielfältigen, zu übersetzen, zu bearbeiten, zu verbreiten, vorzuführen oder sie wirtschaftlich zu verwerten.

Gewährleistung
wb übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Lerninhalten, sofern nicht eine Verantwortung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit gegeben ist.

Haftung für Links
Unsere Produkte (insbesondere Lerninhalte) enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Inhalt

1 Loop & Do: Lernziele 4
2 Der Hauptgrund für Zeitnot 4
3 Vier Bereiche unseres Lebens 4
4 Lebensqualität 5
5 Zeitmanagement & Werte 5
6 Wahre Werte kommen von innen 6
7 Werte zuordnen 6
8 Szenario: Persönliches Leitbild erarbeiten mit Thomas Müller 7
9 Unsere Rollen im Leben 7
10 Szenario: Rollen auswählen mit Thomas Müller 8
11 Die Säge schärfen 8
12 Reflexion: Der Weg zum persönlichen Leitbild & eigenen Lebensrollen 8

© Copyright wb

1 Loop & Do: Lernziele

- Du weißt, warum die klassische Trennung zwischen Privat- und Arbeitsleben nicht mehr funktioniert.
- Du kennst die vier Lebensbereiche als Voraussetzung für Lebensqualität.
- Du erkennst die Bedeutung von eigenen persönlichen Werten für ein funktionierendes Selbstmanagement.
- Du erfährst, wie du sukzessive ein persönliches Leitbild für dich erarbeitest und deine Lebensrollen definierst

2 Der Hauptgrund für Zeitnot

Heutzutage ist es immer schwieriger, das Gleichgewicht zwischen Privat- und Arbeitsleben zu wahren, da die Grenzen verschwimmen und sich beides nur schwer trennen lässt.

Der Übergang zwischen Privat- und Arbeitsleben findet heute eher in unseren Gedanken statt, während Ort und Zeit eine weniger wichtige Rolle spielen.

Arbeit wird am Flughafen, im Café, im Zug oder zu Hause am Küchentisch erledigt. Dafür werden auch mal private Dinge vom Büro-PC erledigt oder wir verlassen früher die Arbeit, um Zeit mit der Familie zu verbringen.

Der Work-Life-Balance-Ansatz, bei dem eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben besteht, funktioniert nicht mehr. Arbeit wird oft als Belastung angesehen und das Privatleben als Ausgleich, obwohl auch familiäre Situationen Stress verursachen können. Auch eine Balance von oben lässt sich nicht einfach verordnen, zum Beispiel durch Yoga-Kurse oder Sportgruppen.

Die Abwertung der Arbeitszeit führt zu einem "Opferbewusstsein" im Sinne von "Ich muss arbeiten gehen". Arbeitszeit ist Lebenszeit und sollte nicht als Leidenszeit angesehen werden.

Selbstbestimmtes Handeln und nicht Fremdbestimmung ist hier entscheidend.

Der Hauptgrund für Zeitnot und Stress liegt darin:

- dass wir nicht im Einklang mit unseren Werten leben, also dem, was uns wirklich antreibt, und
- dass wir in unserem Leben zu viele Rollen erfüllen und uns mit zu vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen.

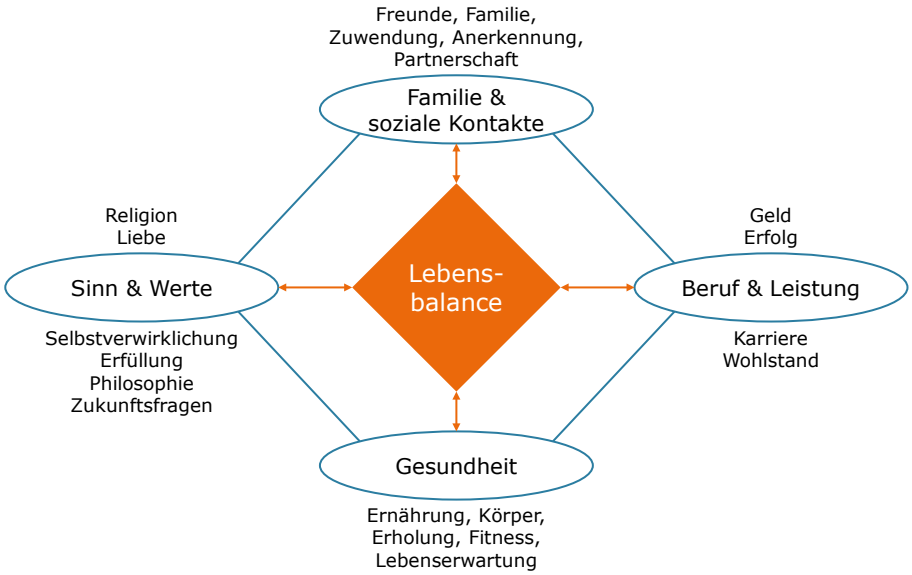
Für ein erfolgreiches Zeitmanagement ist es wichtig, ein persönliches Leitbild zu entwickeln und die für uns wesentlichen Werte und Rollen im Leben zu definieren.

3 Vier Bereiche unseres Lebens

Peseschkian entwickelte ein Modell, das zeigt, welche Bereiche den persönlichen Lebenserfolg prägen:

© Copyright wb

Vier Bereiche unseres Lebens



4 Lebensqualität

Lebensqualität ergibt sich aus der erfolgreichen Verbindung von beruflichem Erfolg und einem erfüllten Privatleben.

Um unsere Ziele zu erreichen und allen Aspekten unseres Lebens die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, benötigen wir ein hohes Maß an Disziplin.

Es ist in Ordnung, in bestimmten Lebensphasen den Fokus auf einen Bereich zu legen, wie zum Beispiel beim Berufseinstieg, einer neuen Stelle oder bei der Geburt eines Kindes.

Dennoch sollte kein Bereich so wichtig sein, dass alles andere in den Hintergrund rückt. Es geht um ein ausgewogenes Miteinander der verschiedenen Lebensbereiche und nicht um ein Entweder-Oder.

Selbstorganisation und Zeitmanagement gewinnen somit immer mehr an Bedeutung – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Zeitmanagement ist in Wahrheit Selbstmanagement, denn das Ziel ist nicht, Zeit zu managen, sondern Lebensqualität zu erreichen und die "richtige" Balance im Leben zu finden.

5 Zeitmanagement & Werte

Lebensqualität bedeutet für jeden etwas anderes und besteht darin, in Einklang mit seinen eigenen Werten zu leben.

Zeitmanagement kann also nur funktionieren, wenn es auf einem fundierten Wertesystem beruht. Nur wer seine wahren Werte kennt und sich von ihnen leiten lässt, kann ein sinnerfülltes Leben führen.

Werte prägen und bestimmen unser Verhalten, geben uns Orientierung und sind der entscheidende Antrieb für uns, um etwas zu erreichen.

© Copyright wb

Werte sind jene Vorstellungen, welche als erstrebenswert gelten und in Bezug auf Menschen als Charaktereigenschaften verstanden werden.

Jeder von uns besitzt Werte, allerdings sind sie uns nicht immer bewusst und nur wenige können sie beschreiben.

Um zu erkennen, was wirklich wichtig für uns ist, müssen wir unser ganz persönliches Wertesystem bilden, das auf unseren tiefsten Überzeugungen basiert. Danach können wir feststellen, welchen Dingen wir nicht länger nachjagen sollten, weil sie uns nichts bedeuten oder sogar unseren Wertvorstellungen entgegenstehen.

6 Wahre Werte kommen von innen

Werte sollten in der Regel …

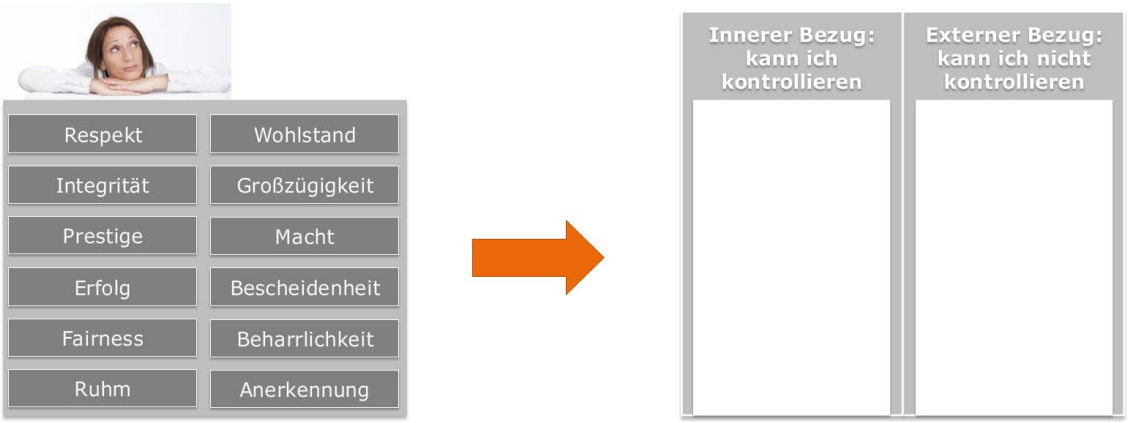
- Wachstum und Veränderung bewirken, **nicht** Defizite auffüllen.
- einen inneren Bezug haben und **nicht** extern ausgerichtet sein und könnten damit uns wieder genommen werden.

Beispiel: „Wohlstand":
Vielleicht hat es für uns Wert, mehr Geld als unsere Nachbarn zu haben (Defizit: wenig Geld), aber letztlich liegt dies außerhalb unserer Kontrolle - Geld könnte uns wieder verloren gehen.

7 Werte zuordnen

Ordne die Werte dem richtigen Bezug zu:

Werte zuordnen



© Copyright wb

8 Szenario: Persönliches Leitbild erarbeiten mit Thomas Müller

Thomas Müller ist 41 Jahre alt und als Marketingleiter für ein größeres Softwareunternehmen tätig. Thomas fühlt sich seit einiger Zeit sehr ausgepowert, seine beruflichen Leistungen erfüllen ihn nicht mehr. Er spürt diese unbestimmbare Kluft, zwischen dem, wie er seine Zeit verbringt und dem, was wirklich zählt. Immer häufig stellt er sich die Frage, warum er das tut.

Eine 80-Stunden-Woche ist keine Seltenheit mit der Folge, dass er mit seiner Frau und seinen zwei Kindern immer weniger Zeit verbringt und er seinen Kindern oftmals nur Gute Nacht sagen kann. Die Einteilung seiner Zeit, die niemals ein Problem gewesen war, ist mittlerweile viel komplizierter geworden, seitdem er 30 Mitarbeiter in verschiedenen Regionen zu beaufsichtigen hat. Zum ersten Mal stellt er fest, dass er zerstreut ist und ineffizient arbeitet.

Immer öfter nimmt er sich Arbeit mit nach Hause, die er am Abend und am Wochenende zu erledigen versucht. Thomas fühlt sich immer mehr fremdbestimmt, er reagiert nur noch auf externe Anforderungen und er hat seiner Meinung nach den Bezug zu dem verloren, was wirklich wichtig im Leben ist.

In einem Zeitmanagement-Buch hat er gelesen, dass ein persönliches Leitbild mit eigenen inneren Werten ihm helfen kann, ein sinnerfülltes Leben zu führen und ein funktionierendes Zeitmanagement aufzubauen. Er beginnt das im Buch enthaltene Arbeitsblatt zu bearbeiten, um sein Leitbild zu erarbeiten.

Gehen wir nun mit Thomas auf Entdeckungsreise …

9 Unsere Rollen im Leben

Jeder von uns hat bestimmte Rollen übernommen, die auch spezifische Fähigkeiten erfordern, wie zum Beispiel Mutter, Ehefrau und Mitarbeiterin.

Rollen repräsentieren Verpflichtungen, Beziehungen und Beiträge zum Gemeinwohl.

Eine übersichtliche Anzahl von Rollen schafft einen natürlichen Rahmen für Ordnung und Balance.

Balance zwischen den Rollen bedeutet nicht nur, sich mit jeder einzelnen auseinanderzusetzen, sondern auch, dass die Erfüllung der Lebensziele aus dem Zusammenspiel dieser Rollen resultiert.

Bei der Auswahl deiner Rollen solltest du dir folgende Fragen stellen:

- Welche dieser Rollen sind wirklich bedeutend in meinem Leben?
- Welche Rollen wurden mir von anderen zugewiesen und welche habe ich bewusst selbst gewählt?
- Welche Rollen sind unverzichtbar und kann ich auf keinen Fall ablegen (z.B. die Rolle als Vater oder als Mutter)?
- Was würde geschehen, wenn ich eine bestimmte Rolle aufgeben und einfach loslassen würde?

Untersuchungen haben nachgewiesen, dass es schwierig ist, mehr als sieben Kategorien mental zu verwalten.

Deshalb sollte die Anzahl von sieben Rollen nicht überschritten werden.

Andererseits müssen es nicht unbedingt sieben Rollen sein – fünf oder sechs Rollen können völlig ausreichend sein.

© Copyright wb

10 Szenario: Rollen auswählen mit Thomas Müller

Nachdem Thomas seine Werte definiert hat, besteht der nächste Schritt darin, zu klären, welche Rollen er im Leben hat.

Er geht dafür die vier Lebensbereiche durch und notiert alle Rollen, die er aktuell dort eingenommen hat. …

11 Die Säge schärfen

Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, "zu sägen", also Ergebnisse zu erzielen, dass wir vergessen, "unsere Säge zu schärfen", das heißt, unsere Fähigkeiten zu pflegen und auszubauen, um auch zukünftig Erfolge erzielen zu können.

Das Schärfen der Säge beinhaltet die folgenden Bereiche:

- Physisch: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung,
- Sozial/emotional: zwischenmenschliche Führung, einfühlsame Kommunikation und kreative Zusammenarbeit,
- Mental: Lesen, Visualisieren, Planen und Schreiben,
- Spirituell: Klärung von Werten und Verpflichtungen, Lernen und Meditation.

Wenn wir unsere Fähigkeiten in diesen Bereichen nicht weiterentwickeln, werden wir langsam stumpf und leiden unter dem entstehenden Ungleichgewicht.

Am Ende wirkt sich das auch negativ auf unsere Effektivität in den anderen Lebensrollen aus.

12 Reflexion: Der Weg zum persönlichen Leitbild & eigenen Lebensrollen

Verschaffe dir Klarheit über diese Fragen:

- Was ist in meinem Leben am Wichtigsten?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Was will ich in meinem Leben sein und tun?
- Welche Rollen habe ich in meinem Leben eingenommen?

Wichtig: Halte dein Leitbild und deine Rollen unbedingt schriftlich fest.

© Copyright wb

Notizen:

© Copyright wb