

Mit Stress umgehen

10 Tipps für die perfekte Work-Life-Balance

Die perfekte Work-Life-Balance finden

Top im Job, liebevoll in der Familie, beliebt im Freundeskreis – oft setzen wir uns selbst zu sehr unter Druck und scheitern dann an den eigenen Ansprüchen. Bestsellerautor Lothar Seiwert („Simplify your Time“ und „Ausgetickt“) weiß, wie man unnötigen Stress vermeidet. Hier sind seine Tipps für eine perfekte Work-Life-Balance.

Mit diesen 10 Tipps von Bestsellerautor Lothar Seiwert finden Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance ganz sicher:

1. Work-Life Balance: Formulieren Sie Ihre Wünsche und Visionen als Ziele

Definieren Sie die Ziele klar und motivierend. Schwammige Vorsätze à la „Ich muss mehr Sport machen“ halten meist nicht lange vor. Besser: „Ich gehe jede Woche eine Stunde schwimmen.“

2. Work-Life Balance: Der Dringlichkeits-Falle entfliehen

Dringlichkeit hat mit Zeitdruck zu tun – der wird oft künstlich erzeugt. Dabei sind die dringenden Dinge selten die wirklich wichtigen. Setzen Sie richtige Prioritäten.

3. Work-Life Balance: Die Zeit sinnvoll nutzen

Wer nach der Balance zwischen Job und Freizeit sucht, sollte nicht nur Stunden zählen. Wichtiger ist es, die Zeit sinnvoll zu nutzen und sich zu sagen: „Ich bin jetzt hiermit beschäftigt und mit nichts anderem!“

4. Work-Life Balance: Auf das Wesentliche konzentrieren

Nur Sie wissen, was in Ihrem Privatleben, in der Freizeit und in Ihrem Job wirklich wichtig ist. Führen Sie sich diese Prioritäten vor Augen und konzentrieren Sie sich darauf – alles andere kann warten.

5. Work-Life Balance: Weniger ist oft mehr

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und verplanen Sie nicht Ihre gesamte Zeit. Das macht Sie nur unflexibel und stresst Sie genauso wie die anderen. Die wirklichen Zeitprobleme im Leben entstehen, wenn wir zu viele Rollen gleichzeitig ausfüllen wollen.

6. Work-Life Balance: Regelmäßig Ich-Zeit einplanen

Nicht immer nur an andere denken! Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit nur für sich selbst: für Muße, Nichtstun, um nachzudenken und Pläne zu schmieden.

7. Work-Life Balance: Ballast abwerfen

Nehmen Sie Ihren Terminplaner zur Hand und gehen Sie die vergangenen Tage und Wochen noch einmal durch. Markieren Sie alle To-dos, die sich im Nachhinein als unnötig erwiesen haben, rot. Sie werden sehen, dass hier einiges zusammenkommt. Lassen Sie die roten Aufgaben in Zukunft links liegen.

8. Work-Life Balance: Gehen Sie selbstbestimmt mit Ihrer Lebenszeit um

Lassen Sie sich möglichst keinen Zeit- und Termindruck machen. Sie bestimmen, wie langsam oder schnell Sie gehen müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Folgen Sie Ihrem persönlichen Wohlfühl-Rhythmus!

9. Work-Life Balance: Erfolge genießen

Man muss Feste feiern, wie sie fallen. In dieser Volksweisheit steckt viel Wahres. Seien Sie dankbar für alles, was Ihnen Freude bereitet und Sie glücklich macht.

10. Work-Life Balance: Authentisch sein

Wer sich verbiegt, steht dauerhaft unter Spannung. Nur, wenn Sie leben, was Sie sind, können Sie auch erreichen, was Sie wollen. Denken Sie daran: Sie selbst bestimmen, wer Sie sind!