

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

JUL 2022

Hallo, Sommerferien!

REZEPT-TIPP
Rucola-Grapefruit Salat

**LIFE.
WORK.
HARMONY.**

Do's and Don'ts für Deine Work-Life-Harmony

6 ZAUBERWORTE

einer 3-fach Mutter.
So klappt's mit Job und
Kindern in den Ferien!

PREVIEW

August

EIGEN-
VERANTWORTUNG

Weshalb auch du sie
viel zu oft abgibst.



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 07/ 2022

Personal Note:

Der Sommer ist da!

Unglaublich, die Sommernachtswende ist vorbei und die Tage werden schon wieder kürzer. Ich bin gedanklich erst jetzt im Sommer angekommen! Allerdings muss ich mit Schrecken realisieren, dass die meisten Getreidefelder abgeerntet, Früchte wie Johannisbeeren, Kirschen und Himbeeren schon geerntet und unter den Blumen, die Frühblüher schon verblüht sind.

Ich durfte im Juni meinen ersten online Vortrag halten, der mir viele neue Kontakte geschenkt hat und ich die Vorzüge von online Veranstaltungen am eigenen Leib erleben durfte. Ich befand mich zu dieser Zeit nämlich in Bella Italia und als Präsenzveranstaltung hätte ich absagen müssen. Es ist immer wieder ein tolles Gefühl, wenn man Arbeit und Freizeit verbinden kann! Ich liebe es, mein Lebensmotto: „Nicht entweder oder, sondern sowohl als auch“, leben zu können!

Zurzeit arbeite ich an neuen Projekten, mitunter an einem online Workshop zum Thema Resilienz. Aufgrund der positiven Resonanz, die mich zu diesem Thema aus meiner letzten Gesundheits-POST erreicht hat, habe ich mich zu diesem online Workshop entschlossen. Ihr dürft gespannt sein!



WARUM LIFE-WORK-HARMONY UND NICHT LIFE-WORK-BALANCE?



Letzteres setzt für mich ein balanciertes Gleichgewicht zwischen dem Arbeits- und Privatleben von berufstätigen Personen voraus. Das bedeutet, ein Mensch hat, trotz Arbeitsbeschäftigung genügend Zeit für Familie, Freizeit, Sport, Gesundheit, Ernährung und sich selbst. Es ist die freie Entscheidung jedes einzelnen, in was er seine Zeit investiert. Somit ist die Freizeit, die ein Mensch für sein privates Leben benötigt, stark von seinen persönlichen Wünschen und individuellen Bedürfnissen abhängig.

Und damit sind wir an dem Punkt, weshalb ich von einer individuellen Life-Work-Harmony spreche. Um etwas in Balance zu halten, muss es ausgeglichen sein, das bedeutet, ich muss ein ausgeglichenes Verhältnis von Zeit, Energie und Ressourcen in mein Privat- als auch Berufsleben haben. Da wir aber alle Individuen sind, muss in meinen Augen die Work-Life nicht in Balance sein. Eine 80:20 Verteilung, also Pareto-Prinzip, ist für manche Menschen auch völlig in Ordnung, da ihre „Arbeit“ vielleicht ihr Hobby ist oder sie nur ganz wenig Zeit für ihre persönlichen Bedürfnisse benötigen.

Ich möchte auch das „Life“ vorneweg stellen, da meines Erachtens, das Leben das Wichtigste ist. Die Arbeit ist nur ein Abschnitt unseres Lebens, also eine zeitliche Spanne, so wie auch die Schulzeit.

Das Ziel einer Life-Work-Harmony sollte sein, dass die Menschen sich im beruflichen als auch im privaten Leben weiterentwickeln und verwirklichen. Da unser Rentensystem zukünftig nicht mehr so wie bisher funktionieren wird und wir vermutlich länger arbeiten müssen, ist es so wichtig, dass wir Arbeit und Leben vereinen. Wir dürfen unser Leben nicht auf die Rente verschieben, denn die Arbeit wird uns ein sehr langes Stück unseres Lebens begleiten. Umso wichtiger wird es werden, dass wir eine befriedigende Arbeit verrichten und unsere individuelle "Harmony" zwischen Arbeit und Leben finden.

5 TIPPS ZUR WORK- LIFE-HARMONY

● Definiere klare Werte und Ziele für dein Leben. Sie helfen Dir, wenn du zu lange in Disharmonie verweilst.

● Erlaube dir regelmäßig berufliche Auszeiten in Form von Urlaub oder auch Sabbatical.

● Verbringe Zeit mit Dir, Deiner Familie und Deinen Freunden! Hab' Spaß!

● Sorge für ausreichend Bewegung, mache Sport und ernähre Dich ausgewogen und gesund.

● Gönn dir regelmäßig Pausen! Alle 90 Minuten braucht unser Organismus eine kleine Pause – gönne sie Dir! 10 Minuten können schon reichen – werfe einen Blick in die Ferne z.B. aus dem Fenster oder gehe direkt an die Luft, hole Dir etwas zu trinken, bewege Dich oder mache eine Kurzmeditation.

Frisches Gedicht

Nimm Dir Zeit, um zu arbeiten, es ist der Preis des Erfolgs.

Nimm Dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.

Nimm Dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm Dir Zeit, um zu lesen, es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm Dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist das Tor zum Glückhsein.

Nimm Dir Zeit, um zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm Dir Zeit, um zu lieben, es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm Dir Zeit, um froh zu sein, es ist die Musik der Seele.

Nimm Dir Zeit, um zu genießen, es ist die Belohnung Deines Tuns.

Nimm Dir Zeit, um zu planen, dann hast Du die Zeit für die übrigen neun Dinge.

Eine gute Life-Work-Harmony spiegelt sich bei Arbeitgebern sowie Arbeitnehmern in Form einer Win-win-Situation wider. Wenn es einem Arbeitgeber gelingt, eine gute Life-Work-Harmony in seinem Unternehmen herzustellen, kann er mit einer langfristigen Personalbindung sowie einer hohen Arbeitszufriedenheit rechnen. Wenn die Zufriedenheit hoch ist, steigt auch die Motivation und somit die Gewinnmaximierung. Motivierte Mitarbeiter sorgen für Fortschritt, Innovation und den Fortbestand eines Unternehmens.

Deshalb kann ich es nur begrüßen, den Zufriedenheitsstatus von Mitarbeitern in Form von anonymen Fragebögen regelmäßig abzufragen.

WAS KÖNNEN UNTERNEHMEN TUN, UM DIE LIFE-WORK-HARMONY IHRER MITARBEITER ZU FÖRDERN?

DO'S



Zeitmanagement Seminare für Mitarbeiter

Fitnessangebot im Unternehmen oder externe Fitnessstudios

Mobiles Arbeiten unter denselben Bedingungen wie im Betrieb

Jobsharing

Gleitzeitmodelle und Betriebskindergarten

Küchen zum Selbstzubereiten von Essen oder Kantinen mit guter, gesunder Kost

DON'TS



Dauerhafter Termin- und Zeitdruck

Ungewissheit bei Mitarbeitern über die zu erfüllenden Aufgaben

Keine Vertretungsregelung unter Kollegen

Perfektionismus und Karrieredruck unterstützen

Leistungssteigerung durch Angsterzeugung bewirken

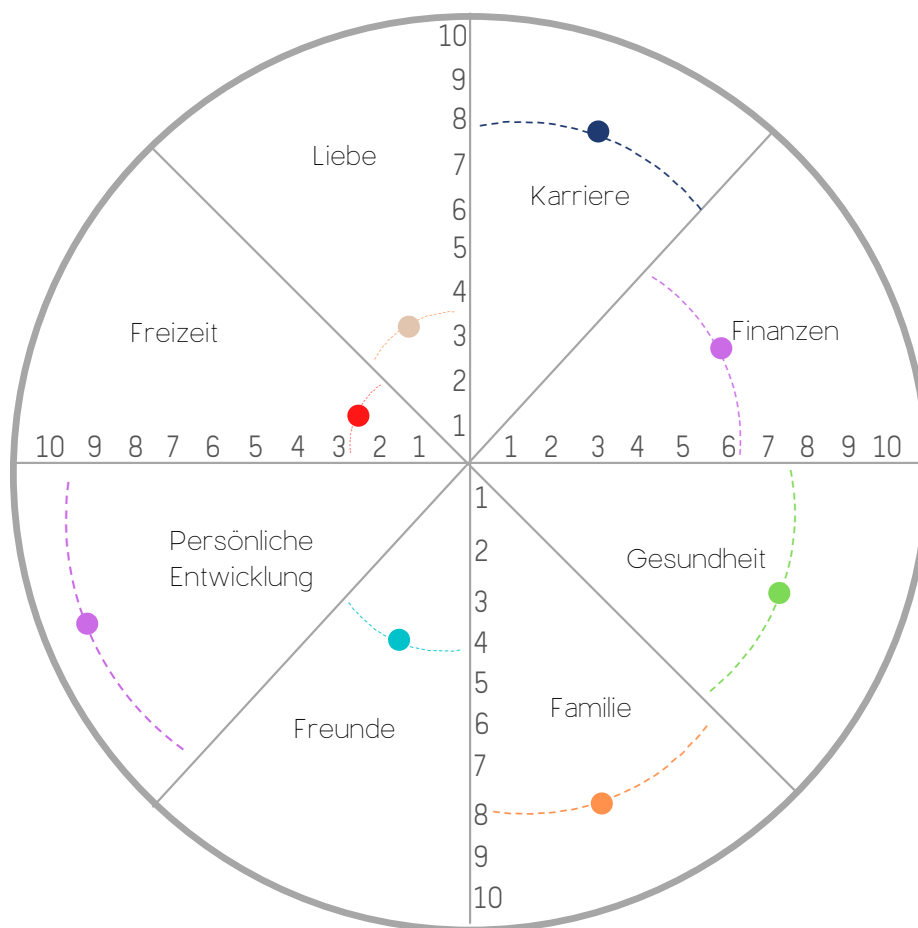
Geleistete Mehrarbeit mit Geld ausgleichen

Wie sieht es bei Dir aus? Wo stehst Du gerade in den verschiedenen Bereichen deines Lebens?

Das Lebensrad

Mithilfe eines Lebensrads kannst du Deine Lebensbereiche analysieren, indem Du sie auf einer Skala von 1–10 bewertest. Je ausgeglichener Deine Bewertungen ausfallen, umso homogener erscheint der innere Kuchen. Ziel ist es, mit der Analyse schneller an Deine Ziele zu kommen und herauszufinden, an welchen Bereichen Du noch arbeiten darfst.

Im unten aufgeführten Beispiel unterscheiden sich die Lebensbereiche stark. Je gleichmässiger die einzelnen Bereiche jedoch miteinander korrelieren, desto homogener ist Deine Lebenssituation. Folglich sind Bereiche im höher stelligen Bereich zufriedenstellender als Bereiche im niedrigen Bereich. Diese benötigen deutlich mehr Aufmerksamkeit.



Wenn Du mehr über das Lebensrad und die Erkenntnisse, die Du darüber gewinnen kannst, erfahren möchtest, sprich mich gerne an. Zum Einstieg habe ich Dir ein Blanko-Lebensrad auf der letzte Seite beigefügt. So kannst Du Dir ein Bild von deinem aktuellen IST-Zustand machen.



Lass' uns sprechen!



LIFE WORK-HARMONY MIT KINDERN IN DER URLAUBSZEIT

Machbar -

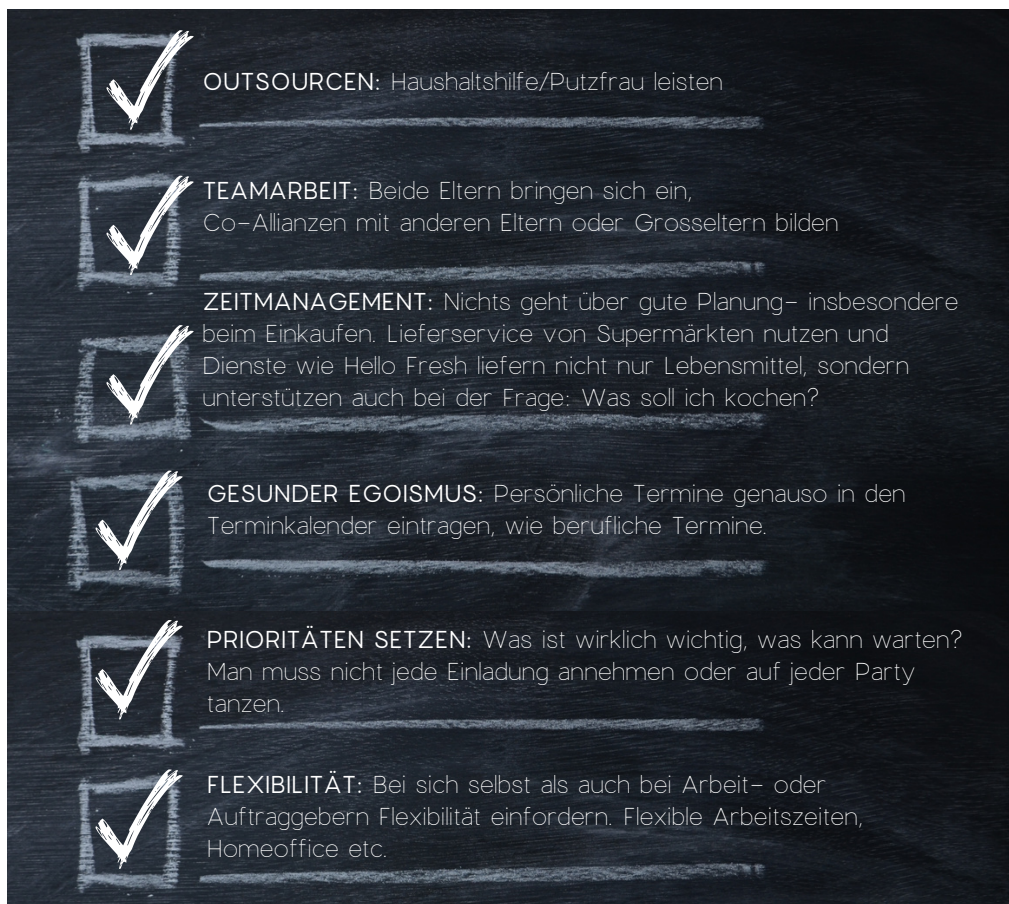


Diesem Thema möchte ich auch ein paar Zeilen widmen. Auch wenn ich hier selbst nicht die „Expertin“ bin, pflege ich zu sagen: „Man muss nicht alles selbst wissen oder selbst erfahren haben, um darüber sprechen zu dürfen. Man kann sich auch professionelle Unterstützung dazu holen – was ich getan habe.“

Meine persönliche Virtuelle Assistentin ist selbstständig, verheiratet und 3-fach Mama – also „Power-Frau“ durch und durch.

Sie beantwortet meine Frage: „Machbar JA/ NEIN“ mit einem eindeutigen „JA“
Natürlich habe ich sofort für euch nachgefragt: „Wie gelingt Dir das?“

Sie hat mir ihre "6 Zauberworte" verraten:

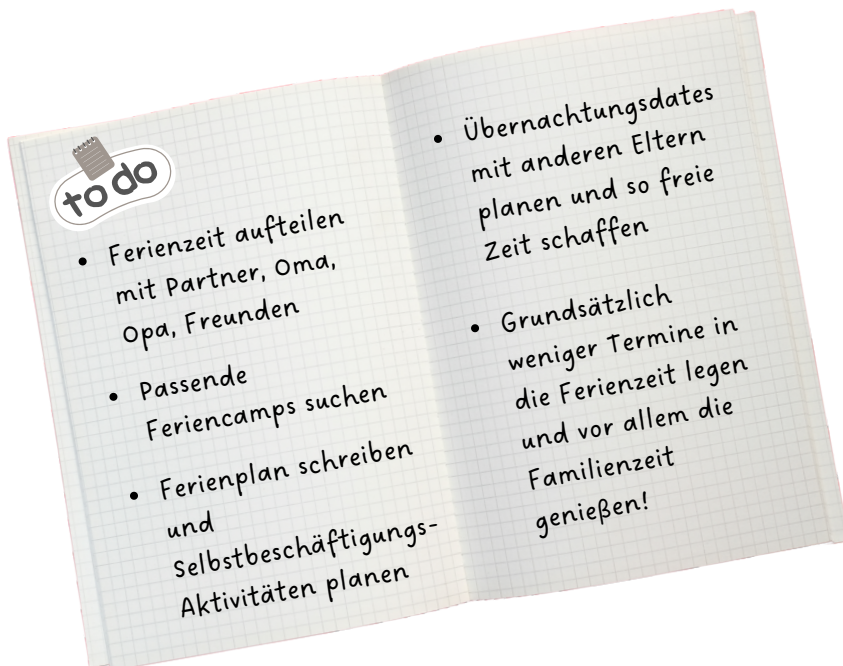


Für sich selbst hat sie 3 goldene Regeln definiert, die ihr den Alltag immens erleichtern:

- 3**
- Routinen** - Nichts geht über Routinen. Je routinierter die Kinder, desto routinierter die Arbeitsprozesse.
 - Vorplanen** - Arbeit mit automatisierten Terminplanungs- und Automatisierungs-Tools vorplanen.
 - Einbinden** - Kinder und Partner in den Haushalt einbinden. Kinder übernehmen altersentsprechende Arbeiten. Der Partner Aufgaben, die er lieber macht, als du selbst.

Für mich machen all diese Tipps und Tricks Sinn. Ich kann sie gut nachvollziehen und würde sie, als Elternteil, gleich ausprobieren.

Damit es auch in der Ferienzeit mit der Life-Work-Harmony klappt, verriet sie mir zum Abschluss unseres Gesprächs noch ein paar „Goodies“ mit denen sie gute Erfahrungen gemacht hat:



Rezept-Tipp für Juli

Diesen Monat möchte ich Dir einen sehr leckeren Sommersalat aus der Ayurveda Küche ans Herz legen. Das Rezept ist von Dag Weinmann, einer der besten Ayurveda Köche, die ich kenne.

RUCOLA-GRAPEFRUIT-SALAT

ZUTATEN

150g Rucola
2 Grapefruit
2 Hände voll Kürbiskerne
2 – 3 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 – 2 TL Honig



ZUBEREITUNG

Grapefruit schälen und filetieren. Saft auffangen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne trocken anrösten bis diese knacken, mit Sojasauce ablöschen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen. Rucola waschen und mit der Grapefruit und den Kürbiskernen anrichten. Den aufgefangenen Grapefruitsaft mit Olivenöl, Salz, Honig und Pfeffer verquirlen und über den Salat träufeln.

Preview...



Passend zu den Themen der letzten Monate, möchte ich noch das Thema Eigenverantwortung aufnehmen. Ich hatte es zwar schon immer mal wieder erwähnt, aber ich denke, ich sollte die August-Ausgabe diesem wertvollen Thema widmen. Denn die Eigenverantwortung ist es, die wir immer wieder gerne abgeben oder anderen abnehmen.

Und das, obwohl gerade sie so immens wichtig für unser Leben und dessen Verlauf ist.

Ich sage nur:

"Schau in den Spiegel! Wer Dich da anschaut, der hat die Verantwortung für Dein Leben und Dein Tun!"

Gerne möchte ich Dich auch nochmals ermuntern, mir Deine Themenvorschläge zu schicken. Ich greife diese sehr gerne auf und mache sie zum Thema in der Gesundheits-POST.

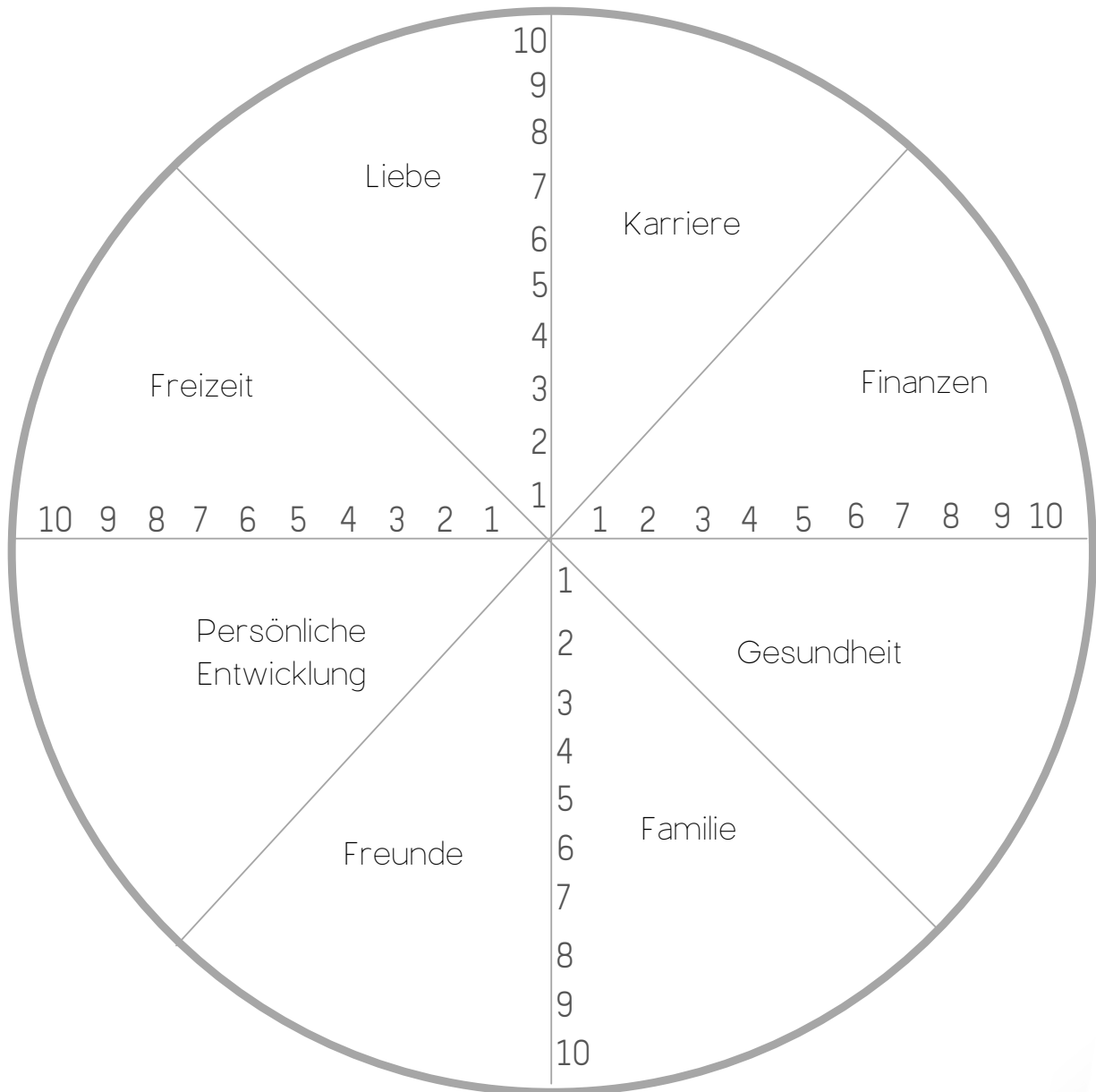
Herzlichen Dank für Deine Unterstützung

Deine Claudia

Dein Lebensrad

Hier hast du nun die Möglichkeit, deine eigenen Lebensbereiche zu visualisieren.

Zeichne in das Lebensrad Deinen aktuellen IST-Zustand ein. Nutze die Skala 1-10, wenn 1 für sehr schlecht und 10 für sehr gut steht.



Wenn du die Ergebnisse Deines Lebensrads gerne mit mir besprechen und an deinen Verbesserungspotentialen arbeiten möchtest, dann melde Dich gern bei mir.



Lass' uns sprechen!

