

Öfter die Ressourcen-Tankstelle aufladen

Die Realität ist hart: Die Arbeit wird schneller, unübersichtlicher, vernetzter, flexibler und instabiler. Je größer der Druck, über mehrere Bereiche des Lebens entscheiden zu müssen, desto stärker die Frage nach der eigenen Position, den eigenen Werten, dem eigenen Lebensentwurf. Der berufliche Stress lässt oft das Familien- oder Beziehungsleben zu kurz kommen. Dann heißt es: inne halten. Und die Ressourcen-Tankstelle aufladen.

Wie das geht? Damit kennen sich Christiane Rasper und Alexandra Busch bestens aus. Seit genau zehn Jahren arbeiten sie mit ihrer Unternehmensberatung daran, ihren Kundinnen und Kunden zu einer „Work-Life-Balance“ zu verhelfen.

Wichtige Voraussetzung: der Ressourcen-Check. Hier stehen Fragen nach den eigenen Fähigkeiten, eigenen Stärken und Erfahrungen im Vordergrund. Und: Welche inneren Ziele will die Person erreichen? Hier lassen sich bereits schlummernde Ressourcen heben. Rasper und Busch möchten in ihren Trainings, Seminaren und beim Coaching vermitteln, wie man mit seinen Ressourcen langfristig sinnvoller umgehen kann, ohne nach gewisser Zeit einem

„Burn-Out-Syndrom“ zu erliegen. Mögliche Wege: eine größere innere Gelassenheit zu entwickeln, eigene Glaubenssätze zu formulieren, auch gelegentlich einmal eine Auszeit zu nehmen. „Wir müssen uns von zu Zeit zu Zeit das Recht nehmen, nicht effektiv zu sein“, fasst Christiane Rasper den Anspruch zusammen. Die Folge: In dieser Zeit lädt sich die Ressourcen-Tankstelle kräftig auf.

Ein oft langer Weg zu einer besseren inneren Balance, der sich nur in kleinen Schritten umsetzen lässt. Immerhin: „Je mehr Menschen lernen, kleine Schritte zu machen, desto eher können sie die Spielräume erkunden, die sich in jeder Situation neu ergeben“, ist sich Alexandra Busch sicher.



Christiane Rasper (r.) und Alexandra Busch

Die Folge: Wer mit seinen eigenen Ressourcen besser umgeht, wer seine Arbeitsprozesse besser organisiert, hat mehr Spaß an der Arbeit, ist motivierter und damit zugleich effektiver. Gut für das Unternehmen, gut für das Beziehungsleben. Work-Life-Balance eben.

Eine sinnvolle Investition auch für mittelständische Unternehmen. Der Kontakt unter den Mitarbeitenden ist oft eng und die Effekte gerade auf der Abteilungsleiterenebene können außerordentlich fruchtbar sein. Denn: „Wenn die Person etwas geklärt hat und eine neue Balance gefunden hat, dann sie viele andere Prozesse zum Wohle des Unternehmens anschieben“, findet Christiane Rasper. ■