

Glück und Erfolg sind machbar!

Die 8 Elemente der Lebensbalance für Führungskräfte (im Vertrieb)

von Cay von Fournier

Wie geht es Ihnen? Diese Frage ist für mich keine Floskel, sondern sehr ernst gemeint. Denn viele Führungskräfte gerade im Vertrieb arbeiten 60, 70, 80 oder mehr Stunden pro Woche und sind trotz ihrer vielen Mühe mit sich und dem Erfolg ihres Vertriebsteams oft unzufrieden. Ihre Kinder sehen sie nur, wenn sie bereits schlafen, und auch das sonstige Privatleben steht hinten an. Richtig gut im umfassenden Sinne geht es ihnen nicht. Sie sehnen sich nach Veränderung.

Wenn auch Sie diesen Kreislauf erfolgreich durchbrechen möchten, wenn Sie als Mensch gelassener und als Führungskraft (im Vertrieb) erfolgreicher werden wollen, dann empfehle ich Ihnen: Erlernen Sie die Kunst der Lebensbalance! So packen Sie das Problem an der Wurzel. Das ist der einzige Weg, der nachhaltig funktioniert.

Viele Menschen gehen mit Schwierigkeiten allerdings ganz anders um. Wenn sie auf Probleme stoßen, neigen sie dazu, eingeübte Verhaltensweisen zu intensivieren. Für Führungskräfte gerade im Vertrieb heißt das: Sie arbeiten noch härter. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass sie andere Lebensbereiche noch stärker vernachlässigen. Sie entfernen sich damit weiter von ihrer Lebensbalance und damit zugleich vom Lebensglück – meist ohne es zu bemerken. Viele wachen erst auf, wenn es bereits zu spät ist und die Katastrophe kaum noch abgewendet werden kann.

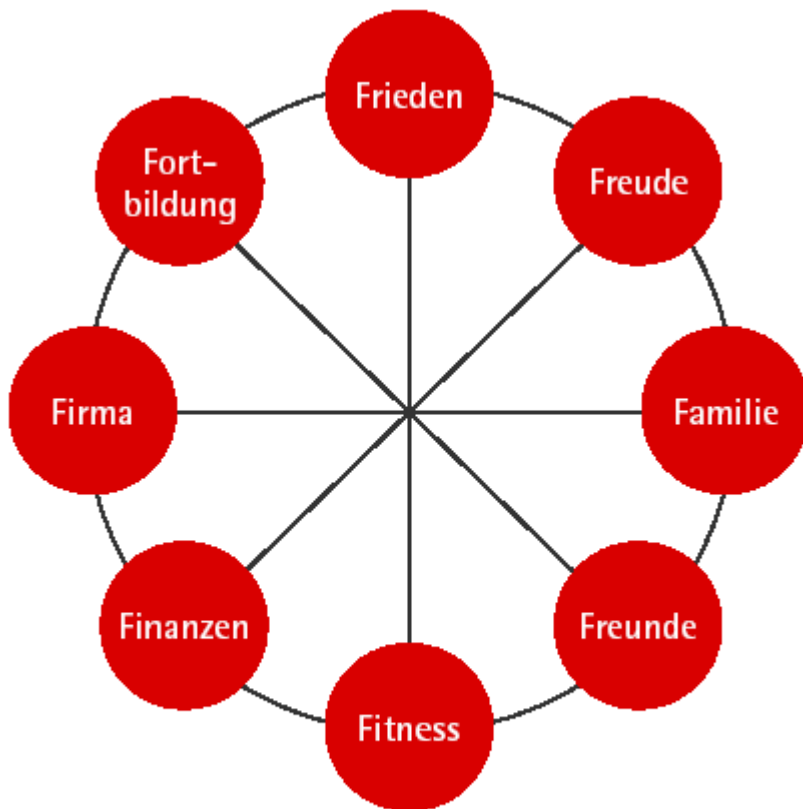
Die fehlende Balance hat dabei viele Gesichter: Den einen „grinst“ sie in der Gestalt von Übergewicht an, den anderen durch den Mangel an guten Freunden oder einer zerrütteten Partnerschaft. Das Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit, von Trübsinn und Frust hat mit mangelnder Ausgewogenheit ebenso zu tun wie ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ohne Balance funktioniert unser Leben nicht. Wem das Gleichgewicht fehlt, der wird früher oder später umfallen. Für einen solchen Menschen ist bereits ein Windstoß gefährlich. Wer dagegen ein Leben in Balance führt, kann auch schwierige Situationen souverän bewältigen.

SchmidtColleg GmbH & Co. KG
Sitz der Gesellschaft: Berlin
Amtsgericht Charlottenburg HRA 33387
Geschäftsführer: Dr. Dr. Cay von Fournier
www.schmidtcolleg.de

Büro Bayern / Seminarorganisation
Stöhrstraße 19 · 96317 Kronach
Telefon + 49 (0) 92 61 96 28-0
Telefax + 49 (0) 92 61 96 28 16
E-Mail: info@schmidtcolleg.de

Büro Berlin / Buchhaltung
Buckower Damm 114 · 12349 Berlin
Telefon + 49 (0) 30 84 78 81 33
Telefax + 49 (0) 30 84 78 81 34
E-Mail: simone.stroedicke@schmidtcolleg.de

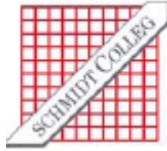
Bankverbindung
Berliner Volksbank eG
BLZ 100 900 00 · Konto 7 226 247 003
Steuernummer 30/128/07141
USt-IdNr. DE 813466480



Die acht Elemente der Lebensbalance

1. Frieden: Seele (Religion, Philosophie, Spiritualität)
2. Freude: Hobbys und alles, was wir einfach tun, weil sie unser Herz erfreuen.
3. Familie: die Welt unserer nächsten Menschen
4. Freunde: unser soziales Netzwerk
5. Fitness: Gesundheit und körperliches Wohlergehen
6. Finanzen: materielle Werte, Altersversorgung, private Vermögenssituation
7. Firma: berufliche Leistungen
8. Fortbildung: persönliche Entwicklung

Das Gleichgewicht zwischen den acht Lebensbereichen brauchen wir, um wirklich glücklich zu sein. Ich habe noch keinen Menschen kennen gelernt, der sich nur auf einen Lebensbereich konzentriert und dabei glücklich ist. Das Gegenteil ist der Fall. Oft fordert der Beruf zu viel Zeit und Kraft, und alle anderen Lebensbereiche werden vernachlässigt. Mit der Zeit werden gestresste Menschen aber unglücklich und ungenießbar. Worte wie „Burnout“, „Workaholic“, „Überforderung“ und „Arbeitsdepression“ sind geläufige Begriffe für dieses Phänomen. Manche seelische Not und viele körperliche Krankheiten sind die Folge.



Mag sich auch kurzfristig ein Erfolg einstellen – mit Blick auf das gesamte Leben lohnt sich das Opfer nicht, wenn dabei Glück und Zufriedenheit verloren gehen. Blicken wir auf das Modell, so ist die Harmonie der gegenüberliegenden Lebensbereiche von großer Bedeutung: Die Ausgewogenheit zwischen Familie und Firma, zwischen seelischem Frieden und körperlicher Fitness, zwischen Freude und Finanzen sowie zwischen unserer Fortbildung und unseren Freunden. Alles hängt miteinander zusammen. Wenn wir Balance finden, wird unser Leben reich – nicht nur reich an Geld, sondern auch an Zeit, an Gefühlen, an Gesundheit und an Menschen. Wohlstand meint nicht nur finanzielle Zufriedenheit, sondern auch Sinn, Ruhe, Zeit und Gelassenheit. Ein ausgeglichenes Gemüt ist keine Frage des richtigen Alters, sondern der richtigen Lebensführung.

Morgen, morgen... nur nicht heute...

Verabschieden Sie sich deshalb von dem Gedanken, dass es später einmal besser wird – dann, wenn Sie den beruflichen Durchbruch geschafft haben, oder morgen oder nächste Woche oder nächstes Jahr. Mit folgenden Tipps können Sie heute damit anfangen, ausgewogener zu leben:

- Erstellen Sie eine Rangliste von aktuellen Problemen Ihres Lebens. Probleme sind Hinweise auf mangelnde Balance. Sie wissen jetzt, um welche Lebensbereiche Sie sich ab sofort intensiv zu kümmern haben.
- Legen Sie für jeden Balancebereich Termine fest.
- Tun Sie dies mit Blick auf die jeweils kommende Woche. Versuchen Sie nicht, allen Balancebereichen jeden Tag gerecht zu werden. Damit würden Sie sich überfordern.

Balance hat nichts damit zu tun, für alle Lebensbereiche genau die gleiche Zeit zu verwenden, aber sehr viel damit, jeden Lebensbereich mit der gleichen Begeisterung zu pflegen. Wenn Sie sich vernachlässigten Bereichen mit dem gleichen Engagement widmen, das Sie im Geschäft an den Tag legen, werden Sie Erfolg haben. Sie brauchen allerdings Geduld, denn in Bereichen, die Sie bisher besonders stark vernachlässigt haben, kann es Jahre dauern, bis Sie Fortschritte sehen, mit denen Sie zufrieden sind.

Das Leben ist ein wundervolles Geschenk. Es ist wertvoll und zerbrechlich. In den Wirren des Alltags geht oft das verloren, was uns wichtig ist. Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen immer wieder gelingt, die acht Lebensbereiche in den Blick zu nehmen und dadurch mehr Balance zu gewinnen.



Die 8 F der Lebensbalance	
Frieden	<hr/> <hr/> <hr/>
Freude	<hr/> <hr/> <hr/>
Familie	<hr/> <hr/> <hr/>
Freunde	<hr/> <hr/> <hr/>
Fitness	<hr/> <hr/> <hr/>
Finanzen	<hr/> <hr/> <hr/>
Firma	<hr/> <hr/> <hr/>
Fortbildung	<hr/> <hr/> <hr/>
© 2006 SchmidtColleg GmbH www.schmidtcolleg.de	

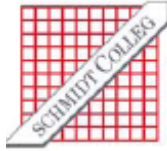
**FORMULAR:
Balancierte Wochenplanung**

SchmidtColleg GmbH & Co. KG
Sitz der Gesellschaft: Berlin
Amtsgericht Charlottenburg HRA 33387
Geschäftsführer: Dr. Dr. Cay von Fournier
www.schmidtcolleg.de

Büro Bayern / Seminarorganisation
Stöhrstraße 19 · 96317 Kronach
Telefon + 49 (0) 92 61 96 28 - 0
Telefax + 49 (0) 92 61 96 28 16
E-Mail: info@schmidtcolleg.de

Büro Berlin / Buchhaltung
Buckower Damm 114 · 12349 Berlin
Telefon + 49 (0) 30 84 78 81 33
Telefax + 49 (0) 30 84 78 81 34
E-Mail: simone.stroedicke@schmidtcolleg.de

Bankverbindung
Berliner Volksbank eG
BLZ 100 900 00 · Konto 7 226 247 003
Steuernummer 30/128/07141
USt-IdNr. DE 813466480



Um Ihr Leben in Balance zu halten, können Sie das abgebildete Formular benutzen. Tragen Sie für jeden Lebensbereich ein, was Ihnen in der kommenden Woche wirklich wichtig ist. Notieren Sie ein Ziel, das Sie erreichen oder an dem Sie arbeiten wollen. Ich mache diese Eintragungen immer mit einem Bleistift, sodass ich das Formular mehrere Wochen verwenden kann, da sich in einigen Bereichen die Ziele in den kommenden Wochen nicht ändern werden. Das Formular können Sie dann in eine spezielle Einlage einfügen und zu Ihrem Kalender heften. Wenn Sie nun am Wochenende Ihre nächste Woche planen, legen Sie für jeden Lebensbereich einen Termin fest und tragen Tag und Uhrzeit in Ihren Kalender ein.

Buchtipp:

Cay von Fournier:

Das Geheimnis der LebensBalance

SC Verlag, Neudrossenfeld

186 Seiten, € 24,80

ISBN 3-926258-28-4

* Dr. Dr. Cay von Fournier ist aus Überzeugung Arzt und Unternehmer. Zu seiner Vision gehören möglichst viele gesunde Menschen in gesunden Unternehmen. Der in Medizin- und Wirtschaftswissenschaften promovierte Inhaber des vor 20 Jahren gegründeten SchmidtCollegs ist bekannt durch seine lebhaften und praxisrelevanten Vorträge und Seminare. SchmidtColleg ist unter seiner Leitung zu einer Unternehmensgruppe geworden, die sich der Vermittlung und Umsetzung einer menschlichen und dennoch (oder gerade trotzdem) erfolgreichen Unternehmensführung widmet.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.schmidtcolleg.de oder per Email info@schmidtcolleg.de

SchmidtColleg GmbH & Co. KG
Sitz der Gesellschaft: Berlin
Amtsgericht Charlottenburg HRA 33387
Geschäftsführer: Dr. Dr. Cay von Fournier
www.schmidtcolleg.de

Büro Bayern / Seminarorganisation
Stöhrstraße 19 · 96317 Kronach
Telefon + 49 (0) 92 61 96 28 - 0
Telefax + 49 (0) 92 61 96 28 16
E-Mail: info@schmidtcolleg.de

Büro Berlin / Buchhaltung
Buckower Damm 114 · 12349 Berlin
Telefon + 49 (0) 30 84 78 81 33
Telefax + 49 (0) 30 84 78 81 34
E-Mail: simone.stroedicke@schmidtcolleg.de

Bankverbindung
Berliner Volksbank eG
BLZ 100 900 00 · Konto 7 226 247 003
Steuernummer 30/128/07141
USt-IdNr. DE 813466480