

3. „In meiner Freizeit arbeite ich am liebsten!“, habe ich einmal einem Bekannten gesagt. Er erwiderte, dass das furchterregend klänge, ganz wie ein Tinnitus. Und er hat recht und unrecht. Auf der einen Seite gibt es die Idee von „Wenn Du liebst was du tust, dann musst du nie wieder arbeiten.“ Aber auf der anderen Seite steckt da ein tatsächliches Risiko drin.

Der Philosoph und Arbeitswissenschaftler Klaus Peters nennt das Phänomen, dass man seine eigene Ruhephase dem freiwilligen Arbeiten opfert „Interessierte Selbstgefährdung“.

Als Selbstständiger hat man in besonderem Maße ein hohes Interesse am eigenen Erfolg, in schlimmster Ausprägung deutlich mehr als an der eigenen Gesundheit, zu der auch das Sozial- und Familienleben gehört. Das ist tatsächlich ein Risiko. Ich möchte seit acht Jahren in meinen Urlauben stets mein erstes Buch schreiben. Im ersten Urlaub mit Kleinkind nahm ich deshalb unzählige Bücher mit, schrieb ein paar Seiten, ärgerte mich wenn ich durch Urlaub gestört wurde und dann flogen wir nach Hause. Drei Wochen Erholungsoption waren Geschichte und ich merkte, dass mir diese fehlte. Von da an lernte ich, dass alles seine Zeit hat. Und das meine Zeit zum Buchschreiben erst kommt. Wenn die Kinder klein sind, dann sind sie dran, denn diese Zeit ist nicht aufschiebbar. Am Buch schreibe ich daher nachrangig. Das funktioniert, seit ich mir erlaubt habe, dass es Zeit brauchen darf. Denn in meinen Auszeiten möchte ich tanzen, mit meiner Frau, mit meinen Kindern, so lange sie das mit mir noch machen möchten. Meine Familie meint jedenfalls, dass ich es schon sehr viel besser mache :)

4. Work-Life Balance? Nein Danke, lieber Work-Life Dance

Wann sind Sie zum letzten Mal irgendwo balanciert? Vielleicht am Gehsteigrand oder einem Mäuerchen entlang. Wenn der Grat schmal ist, braucht es jedenfalls ziemlich viel Anspannung und Herumeierei. Deshalb bin ich gegen den Balance-Begriff. Ich versuche seither mit Hirn, Herz und Hand ganz und gar in der Welt zu tanzen, die gerade dran ist. Irgendwann zeigt sich dann ein inneres Signal, ein gefühltes Körperwissen, dass es genug ist und die andere Welt ruft.

Verbleiben Sie diesem inneren Signal treu. Denn genau dieses Körperwissen sagt uns zum Beispiel als Sehnsucht nach den Kindern und dem Partner oder schlicht nach Ruhe und Entspannung, dass es an der Zeit ist, in diese Facetten des Lebens zu tanzen. Manchmal bin ich zugegeben gar nicht tänzerisch unterwegs, sondern mühsam hin und hergerissen. Aber ich schaffe auch das immer besser.

5. Selbstständigkeit darf reifen. Viele machen sich Sorgen, dass sie sofort alle Sicherheiten aufgeben müssen, um den Sprung in die Selbstständigkeit zu machen. An das glaube ich nicht. Einstein war auch am Patentamt angestellt, bis seine Physikerlaufbahn so richtig in Fahrt gekommen ist. Es ist ein Mythos: Niemand muss ins kalte Wasser springen. Man kann auch, wie mich meine beiden Töchter in diesem Urlaub beim Flussbaden gelehrt haben, ganz langsam, laut quietschend, einen Schritt nach dem anderen ins kalte Wasser machen.

Zusammengefasst: Können Sie sich etwas Besseres vorstellen, als die eigene Entwicklung in das Zentrum ihres Seins zu rücken und aufgrund ihrer persönlichen Entwicklung anderen zu dienen? Ich möchte Sie dazu ermuntern – machen Sie sich auf, wagen Sie alles was Ihrer Lebendigkeit dient und seien Sie dabei hochgradig lernbereit. Das ist übrigens die beste Versicherung zwischen Überlebens- und Überlastungsängsten. Und machen Sie etwas, was den Menschen und Ihnen selbst gleichermaßen dient, das ist das beste Glücksrezept. Das ist sogar glückspsychologisch glasklar erwiesen.

Zur Person

Dr. Bardia Monshi

www.ivjp.at

Der Autor gehört zu den bekanntesten Arbeits- und Gesundheitspsychologen in Österreich. Er ist Gründer und Geschäftsführer des Instituts für Vitalpsychologie und führt eine eigene Praxis in Wien.

Dr. Monshi ist verheiratet, Vater zweier Töchter und gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Verena Monshi, beruflich tätig.

