

# "BALANCE FINDEN - beruflich und privat"

## Versammlung der weiblichen Beschäftigten im März 2009

65 Kolleginnen fanden sich auf Einladung der Gleichstellungsstelle am 10. März im Sitzungssaal 220 zu einer Versammlung der weiblichen Beschäftigten ein.

Nach einer Begrüßung durch Oberbürgermeister Dr. Schulte-Wissermann und einem kurzen Bericht aus der Arbeit der Gleichstellungsstelle hatte Ute Simon-Adorf, Coach und Mentaltrainerin zum Thema „Balance finden – beruflich und privat“ das Wort. Mit ihrer lebendigen und authentischen Art zog sie die Besucherinnen in den Bann des für uns alle so wichtigen Themas.

Ihre Grundaussage lautete: Auf Dauer kann es kein erfolgreiches Arbeitsleben ohne ein erfülltes Privatleben geben und umgekehrt.

Fragen wie: „Was genau ist anders, wenn ich meine Balance gefunden habe? Was ist dann möglich?“ und deren Antworten wie: Ausgeglichenheit, Kreativität, Lebensfreude, Motivation zeigen uns auf, welches Potential wir nutzen könnten, wenn wir unsere Balance (wieder-) finden. Menschen, die ihre innere Sicherheit, ihre Balance gefunden haben, gehen ganz anders durchs Leben.

Sie haben eine positive Einstellung und wenn einmal etwas nicht funktioniert, versuchen sie es nochmals oder sie sehen und gehen neue Wege. Diese Menschen strahlen Ausgeglichenheit aus, haben Charisma. Genau dies erleichtert ihnen, erfolgreich im Job zu sein. Auch Kontakte knüpfen fällt ihnen leicht, da sie merken, wer zu ihnen passt und wer nicht. Sie haben gelernt, auf ihre innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen.

Sie wissen, was sie wollen, was sie können und was ihnen gut tut. Gehen zielgerichtet durchs Leben und haben nebenbei noch genügend Zeit für Dinge, die sie außerhalb des Berufes interessieren. Das wiederum bedeutet, sie tanken in ihrer Freizeit Energie, die sie

anschließend bewusst in ihrem Beruf einsetzen können und wollen. Menschen in Balance haben gelernt, sich



„Balance finden“: Ute Simon-Adorf, Coach und Mentaltrainerin, zog die Teilnehmerinnen des Treffens der weiblichen Beschäftigten in ihren Bann.

auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren. Durch das Setzen von beruflichen und privaten Zielen und der daraus resultierenden Prioritätensetzung.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der

Balance der einzelnen vier Lebensbereiche (Körper, Arbeit, Kontakte, Sinn). In Balance sein bedeutet für die einen, mit der Familie zusammen zu sein. Für andere bedeutet es, einmal alleine in Urlaub zu fahren. Die nächsten finden ihre Balance auf dem Tennisplatz und andere beim Zusammensein mit Freunden. Es ist wichtig zu ergründen, in welchem der vier Lebensbereiche die Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Denn ansonsten kann es sein, dass man immer „mehr desselben“ macht und sich wundert, dass sich die Balance nicht einstellt.

Letztendlich bedeutet Balance die beruhigende Gewissheit, die Zügel selbst in der Hand zu halten und die Verantwortung für sein Leben selbst zu übernehmen. Auf die Botschaften des eigenen Körpers zu hören sowie Mut für Veränderungen zu haben. Daraus resultieren Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – im Beruf und im Privatleben.

Oder um es mit einem Zitat von Stefan Zweig zu sagen: „Wer sich selbst gefunden hat, der kann nichts mehr auf der Welt verlieren“.

Wer mehr zum Thema des Balance-Findens wissen will, findet im Internet ausführliche Informationen unter [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)

### Die Made

Hinter eines Baumes Rinde wohnt die Made mit dem Kinde. Sie ist Witwe, denn der Gatte, den sie hatte, fiel vom Blatte. Diente so auf diese Weise einer Ameise als Speise.

Eines Morgens sprach die Made:  
»Liebes Kind, ich sehe grade, drüben gibt es frischen Kohl, den ich hol'. So leb denn wohl. Halt! Noch eins, denk, was geschah, geh nicht aus, denk an Papa!«

Also sprach sie und entwich. – Made junior jedoch schlich hinterdrein, und das war schlecht, denn schon kam ein bunter Specht und verschlang die kleine fade Made ohne Gnade. – Schade. Hinter eines Baumes Rinde ruft die Made nach dem Kinde.

Heinz Ehrhardt

Die Mitarbeiterbefragung  
Eine große Chance für unser betriebliches Gesundheitsmanagement  
Bitte teilnehmen!