



Wer gesund und glücklich leben will, muss die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit finden.

## BALANCEAKT: UNTERNEHMER SEIN UND FREIZEIT GENIESSEN

**Unternehmerinnen und Unternehmer sollten nicht nur ihre Firma voranbringen, sondern auch ihre Freizeit geniessen. Denn langfristig macht es keinen Sinn, die Familie, die Freunde oder die Gesundheit zu vernachlässigen. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit gelingt, wenn passende Ziele gesetzt und unbewusste Bremser beseitigt werden. Text: Philipp Mayer; Bild: Shutterstock**

Gärtnerei- und Gartenbauunternehmer müssen vielfältigste Aufgaben erledigen. Sie müssen Kunden akquirieren, Offerten schreiben, Material einkaufen, Arbeitsabläufe organisieren, Mitarbeitende unterweisen, Lernende ausbilden, Aufträge abrechnen, Strategien entwickeln und draussen mithelfen. Ist eine Aufgabe erledigt, wartet schon die nächste. Gerade jetzt im Frühling ist die Arbeitsbelastung enorm.

Eine hohe Arbeitsbelastung alleine muss noch nicht Stress bedeuten: Manche haben viel zu tun, sind aber trotzdem nicht gestresst. Stress entsteht, so erklärt Albert Tschan von mindspeed-systems in Oberkirch ([www.mindspeed.ch](http://www.mindspeed.ch)), bei mentalen Konflikten. Mentale Konflikte stellen sich beispielsweise ein, wenn ich Aufgaben nicht rechtzeitig erledigen kann, obwohl mir die Einhaltung von Vereinbarungen wichtig ist; wenn meine Mitarbeitenden mehr verdienen als ich, obwohl es nach meinem Verständnis umgekehrt sein sollte; wenn ich keine Zeit für die Pflege von Freundschaften habe, obwohl ich aus dem sozialen Austausch Energie und Lebensfreude ziehe; wenn wegen der hohen Arbeitsbelastung keine Zeit mehr bleibt, andere Lebensziele zu verfolgen.

Stress kann auch entstehen, wenn Erholungspausen fehlen, sei es weil auch am Abend und am Wochenende gearbeitet wird, sei es, weil auch in der Freizeit

die Gedanken um die Arbeit kreisen. Dieter Baunach, Unternehmercoach und Inhaber des Pecopp Instituts in Hünenberg ([www.kmu-fit.ch](http://www.kmu-fit.ch)), kennt die Situation in kleinen und mittleren Betrieben seit vielen Jahren. Er sagt: «Wer als Unternehmer nicht aktiv gesteuert, läuft mit hoher Wahrscheinlichkeit in ein Burnout».

Unternehmerinnen und Unternehmer möchten ihre Firma zum Erfolg führen. Das ist richtig und wichtig. Aber: Das Leben ist zu kurz, um immer zu arbeiten. Neben der Arbeit am eigenen Unternehmen gibt es andere Lebensbereiche, die nicht vernachlässigt werden sollten: Familie, Freunde, Gesundheit, Sinn. Übergeordnetes Ziel sollte eine persönlich stimmige Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen sein.

### Vernünftige Ziele

Ziele geben Richtungen vor. Nur wer weiss, wo er oder sie hin will, kann einen bestimmten Weg konsequent verfolgen. Ziele sind auch wichtig, um Ressourcen zu bündeln. Man kann nicht alles tun, sondern muss mit seiner Zeit und Energie haushälterisch umgehen. Ausserdem sind Ziele wichtig, um richtige Entscheidungen zu treffen und um als Führungsperson konsistent und glaubhaft zu handeln.

In Bezug auf die Balance zwischen der unternehmerischen Tätigkeit und anderen Lebensbereichen kommen verschiedenste vernünftige Ziele infrage. Einige Beispiele:

- Dreimal in der Woche bin ich um 18 Uhr zu Hause und verbringe dann den Abend mit der Familie.
- Jeden Tag widme ich 30 Minuten meiner Regeneration und Erholung.
- Zweimal in der Woche treibe ich eine Stunde Sport.
- Den Sonntag halte ich arbeitsfrei: keine Telefonate, keine E-Mails, keine Büroarbeit.
- In diesem Sommer fahre ich zwei Wochen in die Ferien.
- Ich sage «nein», wenn eine Anfrage meinen beruflichen oder privaten Bedürfnissen zuwiderläuft.

### Hinderliche Blockaden

Was hindert uns daran, unsere Ziele konsequent zu verfolgen? Warum wird es am Abend meistens später, obwohl wir uns das Ziel gesetzt haben, um 18 Uhr zu Hause zu sein? Warum gehen wir erst gegen Mitternacht ins Bett, obwohl wir wissen, dass ausreichend Schlaf für unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit wichtig ist? Zwischen unseren Zielen und unserem Verhalten gibt es oft massive Diskrepanzen.

Albert Tschan und Dieter Baunach betonen, dass wir uns in vielen Fällen unbewusst wie Steinzeitmenschen verhalten. Wir leben zwar in einer modernen Welt, verhalten uns aber häufig, wie wenn wir noch in Höhlen schlafen und an Mammutknochen nagen würden. Und dieses Verhalten ist heute nicht immer angemessen.

Dazu kommen unbewusste Blockaden, die in Zusammenhang mit der eigenen Biografie stehen. Dieter Baunach erzählt als Beispiel, dass ihm als Jugendlicher eingetrichtert wurde, keine Verträge zu unterschreiben. Als Unternehmer musste er Wege finden, um die daraus resultierende Blockade zu überwinden. Andere Menschen haben als Kind verinnerlicht, dass nur der fleissige Mensch ein guter Mensch ist oder dass nur diejenige Person Liebe verdient, die Höchstleistungen bringt. Weil diese Blockaden im Verborgenen ihr Unwesen treiben, ist es anspruchsvoll, sie als wahre Ursachen für ein nicht zielführendes Verhalten auszumachen.

Auf dem Weg zu einer gelungenen Balance zwischen Unternehmertum und Freizeit können schliesslich Gewohnheiten im Wege stehen. «Menschen sind Gewohnheitstiere», sagt Dieter Baunach, der schon über 150 Kleinunternehmer gecoacht hat. Und um jahrelang praktizierte Gewohnheiten zu ändern, braucht es mehr als einen Wunsch.

### Wirksame Methoden

Die gute Nachricht ist, dass es wirksame Methoden gibt, «Steinzeitverhalten», hinderliche Blockaden und ungünstige Gewohnheiten aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche zu bringen und zu überwinden. Christa Heer, sie ist Psychologin und bietet Coachings in Zürich und Schaffhausen an ([www.christa-heer.ch](http://www.christa-heer.ch)), hat mit dem Zürcher Ressourcenmodell gute Erfahrungen gemacht. Dieses Modell verdeutlicht

bewusste und unbewusste Wünsche und zeigt gangbare Wege, um Wünsche in Handlungen umzusetzen. Nach Christa Heer können Interessierte die Phasen des Zürcher Ressourcenmodells in drei bis vier Coachingsitzungen durchlaufen. Mit der Methode Woop, auch damit arbeitet Christa Heer, lassen sich Verhaltensänderungen in nur zwei Stunden erreichen. Woop steht für Wish, Outcome, Obstacle, Plan und es geht darum, realistische Pläne zu schmieden, um Hindernisse zu überwinden. Albert Tschan arbeitet mit dem von ihm entwickelten CTR-Training, um Körper, Geist, Verstand und Unterbewusstsein gleichermaßen anzusprechen. Dieter Baunach betont die Wirksamkeit von Affirmationen, also selbstbejahenden Leitsätzen. Bei allen diesen Methoden geht es um eine «Programmierung» des Verhaltens im Sinne der selbst gesetzten Ziele.

Das Wissen über diese Methoden kann man sich im Internet, mit Apps (zum Beispiel Woop app bei iTunes) oder in Kursen aneignen. Wirksamer und effizienter ist aber ein Coaching. Trotz professioneller Unterstützung erfordert die Umsetzung Ausdauer. Nach den Erfahrungen von Dieter Baunach dauert es fünf bis sechs Wochen, bis erwünschte Handlungen entsprechend der neuen Programmierung automatisch ausgeführt werden.

### Balance, Erfolg, Glück

Als Unternehmerin oder Unternehmer in Balance zu bleiben, heisst die Familie, die Freunde, den eigenen Körper und die Sinnsuche nicht zu vernachlässigen. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Scheinbar einfache Lösungen, wie klassisches Zeitmanagement und die Straffung von Arbeitsabläufen, bringen in vielen Fällen nicht die erwünschten Wirkungen. Wirkungsvoller erscheinen ganzheitliche Methoden, die auch unbewusste Verhaltensweisen, Blockaden und Gewohnheiten berücksichtigen. Welcher Ansatz auch bevorzugt wird: Man sollte das Thema ernst nehmen und sich professionelle Unterstützung holen. Denn wer seine Ziele kennt und Hindernisse aus dem Weg geräumt hat, kann beides sein: erfolgreicher Gartenbauunternehmer und glückliche Privatperson.

### Empfehlungen für eine gute Balance

**Konzentration:** Konzentrieren Sie sich auf Ziele und auf Aufgaben, denen Sie hohe Priorität einräumen.

**Regeneration:** Ohne regelmässige Regeneration keine anhaltende Leistung. Gönnen Sie sich Erholungspausen.

**Reflektion:** Reflektieren Sie Ihr Verhalten bei Belastung und Stress.

**Organisation:** Organisieren Sie Ihre Aufgaben: Was werden Sie wann und wie erledigen?

**Delegation:** Delegieren Sie Aufgaben, die zwar erledigt werden müssen, aber nicht zu Ihren prioritären Aufgaben gehören.

**Kommunikation:** Kommunizieren Sie dem Partner/der Partnerin, den Kindern, den Mitarbeitenden, den Freundinnen/Freunden Ihre Ziele, Wünsche und Gefühle.