

# Work-Life-Balance



## Eine meditativ geleitete Bildbetrachtung

Im Bild sehen Sie eine Allee, ausgewogen, eine Baumreihe links, eine rechts; der Weg in der Mitte, eine Person in der Ferne, mitten auf dem Weg. Lassen Sie das Bild einen Moment auf sich wirken.

Bringen Sie nun „Farbe“ ins Bild: Wenn die linke Baumreihe Ihre Arbeit symbolisieren würde, die rechte Ihre privaten Lebensbereiche, wie würden Sie die beiden Reihen füllen, die einzelnen Bäume beschriften, bemalen? Hat eine Seite ein Übergewicht oder können Sie beide Reihen „gleichgewichtig“ füllen?

Wie fühlt sich Ihre Work-Life-Balance aktuell an? Ist es gut, wie es ist? Sollten neue Bäume gepflanzt oder alte abgeholzt werden, um eine Balance zu schaffen? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um dem nachzuspüren. Legen Sie Papier und Stift bereit, um ggf. Wichtiges zu notieren. Und sollten Ihnen Ideen zum Pflanzen neuer Bäume einfallen, dann fangen Sie geduldig erst einmal mit einem oder zweien an.



Es ist sicherlich Tag für Tag eine neue Aufgabe herauszufinden, wie eine Ausgewogenheit zwischen dem Bereich der Arbeit und den privaten Lebensbereichen zu leben ist. Und wie frei wir sind, diese Ausgewogenheit herzustellen, beispielsweise wenn die Anforderungen am Arbeitsplatz zu überfordern oder private Krisen aus der Bahn zu werfen drohen. Die Grenzen der eigenen Einflussnahmemöglichkeiten variieren mit den sich wandelnden *äußeren* Rahmenbedingungen, *in* denen wir leben, ferner auch mit den *inneren* Haltungen, *mit* denen wir leben. Umso wichtiger erscheint es daher, ein gutes Gefühl dafür zu entwickeln, was man selbst – *außen* wie *innen* – auf welche Weise gestalten kann; und diesen Gestaltungsspielraum optimal zu nutzen. Jesus steht dem Thema „Work-Life-Balance“ übrigens positiv gegenüber, sowohl mit Blick auf die Jünger (Mk 6,31) als auch mit Blick auf sich selbst (Mt 14,23; Mk 6,46; Lk 6,12). Vielleicht kann uns seine achtsame und zutiefst mit Gott verbundene Haltung inspirieren ...



Denkt daran, Euch in all dem Trubel Zeit für Euch selbst zu nehmen. Ruht Euch aus, schöpft Kraft.  
inspiriert durch Markus 6,31