

Work-Life-Balance

Das Leben beginnt da, wo die Arbeit endet. Willst du ein Bild davon erhalten, so betrachte die maximale Ausprägung auf den sozialen Plattformen. Die meisten verteilten Bilder stammen aus Freizeitaktivitäten oder dem Familienleben. Mein Grossvater stammt aus einer Arbeiterzeit, in der es wichtig war, seinen Platz in der Gesellschaft zu haben. Mann verdiente das Geld und Frau arbeitete zu Hause. Die Frage, welche Zeit für das Leben übrig bleibt, wurde nicht gestellt. Die Arbeit war das Leben!

Seit 1966 ist es gesetzlich verankert, dass jeder Bürger Anspruch auf 2 Wochen Ferien hat. Eine Änderung schreibt heute mindestens 4 Wochen Ferien fest. Mein Grossvater erlebte die Zeit davor und ich habe nicht erlebt, dass er sich mehr freie Zeit gewünscht hätte. War er einfach bescheiden oder kannte er keinen anderen Zustand?

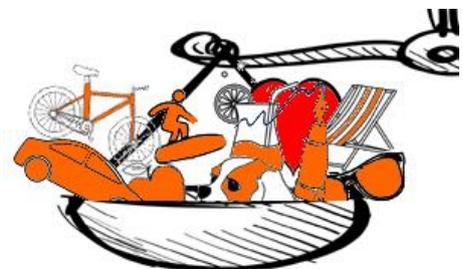
Du lebst heute und die Umstände und Möglichkeiten haben sich stark gewandelt. Mit mehr Wohlstand, Gewerkschaften und anderem Selbstverständnis entstand mehr freie Zeit. Du kannst damit eigene Wünsche und Träume ergreifen und verfolgen. Manch einer arbeitet heute, damit er leben kann. Die Arbeit hat durch die erhaltenen Freiheiten nicht mehr den Stellenwert wie früher. Neben Work hat auch Life einen Stellenwert erhalten. Dieser darf, soll oder muss gepflegt werden.

Aus was besteht dein LIFE (Leben)?

Deine heutigen Möglichkeiten sind praktisch unbegrenzt. Nach dem Motto «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.» kannst du in ferne Länder reisen, den ultimativen Kick bei einem Fallschirmsprung aus einen Flugzeug erleben oder im Umkreis von wenigen Kilometern kannst du Köstlichkeiten aus aller Welt geniessen. Suchst du Ruhe und Wärme mit Massagemöglichkeit, stehen dir dazu mehrere Thermalbäder zur Verfügung oder lechzt dein Leben nach Erfüllung, findest du grenzenlose Angebote, Glaubensrichtungen und spirituelle Erfahrungen.

Über dein Smartphone hast du in Sekundenschnelle weitere Ideen. Peter fährt heute Ski, Heidi macht eine Bootsfahrt und Franz fährt mit Sonja Inline um den See.

Betrachtest du alle diese Möglichkeiten, welche Peter, Heidi, Franz und Sonja erleben, kann bei dir ein Gefühl von unerfülltem Leben entstehen. Da liegt noch mehr drin. Wenn dir Sandra ein lachendes Bild aus der Sonne sendet, können bei dir Gefühle von unerfüllte Wünsche hochkommen. Vielleicht spürst du Missgunst oder fühlst dich benachteiligt. Es kann ein Wettiefen entstehen, wer mehr tolle Erlebnisse macht. Ich ermutige dich, halte an den Grundideen von deinem Leben fest, es ist gut genug. Fülle eine Art Früchteschale mit all deinen LIFE-Bestandteilen.



www.swivel.ch/bewegt

Was legst du in deine Waagschale? Wieviel Zeit nimmst du dir, damit du leben kannst?

Vielleicht schaffst du es, bei deinem nächsten Anflug von benachteiligten, verlassenem oder minderwertigen Gefühlen diese Waagschale hervor zunehmen. Freue dich an deinen Früchten.