



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie erhalten heute den **2. Infobrief 2015** der HumanProtect Consulting GmbH

### Die Balance zwischen „Work“ und „Life“ – 2. Teil

Die Fragen, wie finde und halte ich meine eigene Balance, wie schaffe ich es, dauerhaft leistungsfähig und zufrieden zu sein, sind nicht mit einem Satz zu beantworten. In unserem letzten Infobrief haben wir den Wechsel von An- und Entspannung beschrieben, der unserem physischen und psychischen Bedürfnis entspricht: Also, genügend Anregung, ohne Überforderung oder Langeweile.

Um unser inneres Gleichgewicht zu finden und dieses zu erhalten, ist es aber auch wichtig, dass wir uns unsere persönlichen Bedürfnisse bewusst machen. Wir sollten ab und zu innehalten und uns fragen: „Was brauche ich, was ist mir persönlich wichtig? Oder wenn ich mich gerade unausgeglichen fühle: „Welches meiner Bedürfnisse wird gerade nicht erfüllt?“

Ein Bedürfnis ist das Verlangen oder der drängende Wunsch, einem tatsächlichen oder empfundenen Mangel Abhilfe zu schaffen. Besonders deutlich spürbar sind physiologische Bedürfnisse wie Hunger oder Durst. Aber auch psychische Bedürfnisse wie Harmonie, Verlässlichkeit, Geborgenheit, Unabhängigkeit, Ordnung etc. sind spürbar, wenn sie nicht befriedigt werden.

Bedürfnisse machen sich durch Gefühle bemerkbar: Durch „Wohlbefinden“ wenn sie befriedigt werden (wir fühlen uns zufrieden, ausgeglichen etc.) und durch „Unbehagen“ wenn sie nicht befriedigt werden (wir fühlen uns unzufrieden, unausgeglichen, gereizt, frustriert etc.).

Alle Menschen kennen Hunger und Durst. In Bezug auf unsere psychischen Bedürfnisse sind wir jedoch sehr verschieden: Jeder hat sein ganz eigenes individuelles Bedürfnisprofil: Während der eine seinen Freiraum, seine Unabhängigkeit und Eigenständigkeit braucht „wie die Luft zum Atmen“, fühlt sich der andere am wohlsten, wenn er in eine Gruppe eingebunden ist.

Damit wir ein zufriedenes Leben führen können, müssen unsere Bedürfnisse befriedigt werden. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere ganz persönlichen Bedürfnisse kennen.

Wesentliche Bedürfnisse:

Anerkennung/ Wertschätzung	Nähe/Geborgenheit	Erotik/Sexualität
Freiraum/Atmen	Kreativität/Inspiration	Sicherheit/Schutz
Begeisterung/Spaß	Leichtigkeit/Freude	Spiritualität
Beteiligung	Obdach/Wärme	Trinken/Essen/Genuss
Bewegung	Rhythmus/Ordnung	Unterstützung
Bildung	Ritual/Feiern	Verständnis
Ehrlichkeit/Echtheit	Ruhe/Alleinsein	Klarheit/Verstehen

Friede/Harmonie	Schlafen/Entspannung	Vertrauen
Heiterkeit	Selbstständigkeit/ Autonomie	Zugehörigkeit
Integrität/Authentizität	Selbstvertrauen	.....

Wenn wir unausgeglichen sind, wird irgendeines unserer Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt. Dies betrifft jedoch nicht unsere „ganze“ Person beziehungsweise unser komplettes Leben. In der Regel sind es einzelne Rollen, Anforderungen, Aufgaben, Situationen, Konflikte – mit denen wir „nicht stimmig“ sind, mit denen wir uns unwohl fühlen. Es ist hilfreich, wenn wir uns die verschiedenen Rollen, die wir in unserem Arbeits- und Privatbereich ausfüllen, bewusst machen und uns fragen, welche unserer Bedürfnisse in diesen Rollen befriedigt werden und welche nicht. Dabei werden wir vielleicht feststellen, dass wir eigentlich gar nicht unseren eigenen Bedürfnissen folgen, sondern denen des Chefs oder denen der Firma, für die wir arbeiten.

Ein Beispiel: Ich fühle mich in meinem Arbeitsbereich als Kollege, als Fachexperte etc. ganz wohl und zufrieden, nur als Mitarbeiter meines Chefs fühle ich mich unwohl. Es werden mir zu viele Aufgaben gestellt, die schnelles Arbeiten erfordern – auf Kosten der Genauigkeit. Dies läuft meinem Bedürfnis nach gewissenhafter Aufgabenerfüllung zuwider.

Vielleicht werden aber auch meine Ideen für organisatorische Veränderungen am Arbeitsplatz nicht gehört, so dass mein Bedürfnis nach Kreativität unbefriedigt bleibt.

Vielleicht wird aus meiner persönlichen Sicht meine Arbeit nicht genug geschätzt und gewürdigt, so dass mein Bedürfnis nach Anerkennung zu kurz kommt.

Ein anderes Beispiel:

Ich fühle mich unwohl in meiner Rolle als Betreuer oder Pfleger meiner hilfsbedürftigen Eltern. Vielleicht, weil ich das Gefühl habe, dass ich die Erwartungen meiner Eltern niemals voll erfüllen kann (Bedürfnis nach Anerkennung), vielleicht, weil ich in pflegerischen Dingen unsicher bin (Bedürfnis, der Verantwortung gerecht zu werden).

Solange ich nur allgemein wahrnehme, dass mein Chef „blöd“ ist oder dass mir die Pflege meiner Eltern „zu viel wird“, kann ich für mich keine konstruktive Lösung entwickeln. Erst wenn ich sehe, welches meiner persönlichen Bedürfnisse nicht befriedigt wird, kann ich konkret überlegen, wie ich die Balance wieder herstellen kann.

Alles, was wir als Menschen tun, ist bestimmt von dem Versuch, unsere persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Ob Bedürfnisse befriedigt oder nicht befriedigt werden, erfahren wir nur über unsere Gefühle! Die Schlüsselfrage zur Erreichung der Balance ist also: Welche Bedürfnisse habe ich und was kann ich in meinen Lebensbereichen tun, damit meine Bedürfnisse befriedigt werden?

Impressum:	HumanProtect Consulting GmbH Worringer Str. 25 50668 Köln Telefon: 0221-379993-0 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@humanprotect.de">kontakt@humanprotect.de</a> Homepage: <a href="http://www.humanprotect.de">www.humanprotect.de</a>
Textverantwortung:	Diplom-Psychologin Karin Clemens Diplom-Psychologe Joachim Schottmann Diplom-Psychologin Ivona Matas
Redaktion:	Martin Schulte

Gewährleistungsausschluss:	Wir prüfen und aktualisieren die Informationen auf unserer Webseite ständig. Trotz aller Sorgfalt können sich die Angaben inzwischen verändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Die HumanProtect Consulting GmbH ist nicht für den Inhalt und die Darstellung von anderen Webseiten verantwortlich, auf die mittels Hyperlink verwiesen wird. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Informationen auf Webseiten Dritter, die per Link auf die HumanProtect Webseiten verweisen.
Urheberrechte:	Die hier veröffentlichten Informationen unterliegen dem Copyright der HumanProtect Consulting GmbH. Eine Reproduktion oder Wiedergabe des Ganzen oder von Teilen ist ohne die schriftliche Genehmigung der HumanProtect Consulting GmbH ausgeschlossen.