

Ausgebalanced

Wie du alles unter einen Hut bekommst, was dir im Leben wichtig ist. Mit dem Tailor-your-Life-Prinzip (mit E-Book inside)

E-Book inside: Mit diesem Buch erhalten Sie das E-Book kostenfrei!

Die Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Beruf gestaltet sich für viele als Herausforderung. Ob Manager*in oder Teilzeiterkraft, ob mit oder ohne Kind: Jeder will sie, kaum einer hat sie: Die berühmte Work-Life Balance. Die Zahl der Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die ausgelaugt, unzufrieden und verzweifelt sind, weil ihre Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht geraten ist, ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Daniela Elsner hält nichts vom ständigen Ausbalancieren der Lebensbereiche. Zu lange schon hat uns aus ihrer Sicht das Modell der Work-Life-Balance gestresst und keineswegs weitergebracht in Sachen Vereinbarkeit. Anstatt unser Leben in die Waagschale zu legen sollten wir deshalb lieber Schere und Nadel in die Hand nehmen und unseren ganz individuellen Patchwork-Lebensteppich zusammenzunähen. „Ich halte es durchaus für wichtig, dass verschiedene Lebensbereiche ausreichend Platz in unserem Alltag bekommen und zwar genauso viel Platz, dass wir damit zufrieden sind. Ich glaube allerdings nicht daran, dass unser Ziel eine Work-Life Balance sein sollte, wie sie uns vielfach suggeriert wird. Ich denke, dass es an der Zeit ist, dieses überholte Konzept durch ein neues zu ersetzen, eines, das besser zu unseren vielschichtigen, unterschiedlichen und vor allem dynamischen Lebensentwürfen passt“, erklärt die Autorin. Was braucht mein Leben heute? Mehr Zeit für Sport? Einen neuen Job oder einen Kitaplatz? Die Antwort ist stets individuell und kann morgen schon wieder ganz anders aussehen. Wer hier versucht immer alles in Balance zu halten, kann letztlich nur scheitern und läuft einem Ideal hinterher, das nicht der Realität entspricht.

Das in diesem Buch beschriebene Tailor-your-Life-Prinzip umfasst 10 konkrete Strategien, deren Umsetzung zu einer erfolgreichen Vereinbarung verschiedener Lebensbereiche führt. Auf dem Weg dorthin setzt du dich mit deinen Zielen und Werten, deinem Zeitmanagement, deinen Glaubenssätzen und inneren Kritikern sowie der Bedeutung deiner eigenen Haltung für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben auseinander. Ein Leben, in dem man all das unter einen Hut bekommt, was einem wirklich wichtig ist!

E-Book inside: Mit diesem Buch erhalten Sie das E-Book kostenfrei! Die Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Beruf gestaltet sich für viele als Herausforderung. Ob Manager*in oder Teilzeiterkraft, ob mit oder ohne Kind: Jeder will sie, kaum einer hat sie: Die berühmte Work-Life Balance. Die Zahl der Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die ausgelaugt, unzufrieden und verzweifelt sind, weil ihre Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht geraten ist, ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Daniela Elsner hält nichts vom ständigen Ausbalancieren der Lebensbereiche. Zu lange schon hat uns aus ihrer Sicht das Modell der Work-Life-Balance gestresst und keineswegs weitergebracht in Sachen Vereinbarkeit. Anstatt unser Leben in die Waagschale zu legen sollten wir deshalb lieber Schere und Nadel in die Hand nehmen und unseren ganz individuellen Patchwork-Lebensteppich zusammenzunähen. „Ich halte es durchaus für wichtig, dass verschiedene Lebensbereiche ausreichend Platz in unserem Alltag bekommen und zwar genauso viel Platz, dass wir damit zufrieden sind. Ich glaube allerdings nicht daran, dass unser Ziel eine Work-Life Balance sein sollte, wie sie uns vielfach suggeriert wird. Ich denke, dass es an der Zeit ist, dieses überholte Konzept durch ein neues zu ersetzen, eines, das besser zu unseren vielschichtigen, unterschiedlichen und vor allem dynamischen Lebensentwürfen passt“, erklärt die Autorin. Was braucht mein Leben heute? Mehr Zeit für Sport? Einen neuen Job oder einen Kitaplatz? Die Antwort ist stets individuell und kann morgen schon wieder ganz anders aussehen. Wer hier versucht immer alles in Balance zu halten, kann letztlich nur scheitern und läuft einem Ideal



19,90 €
18,60 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag

Artikelnummer: 9783967390759
Medium: Buch
ISBN: 978-3-96739-075-9
Verlag: GABAL
Erscheinungstermin: 24.08.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Serie: Dein Leben
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 337 g
Seiten: 176
Format (B x H): 148 x 225 mm

