

# NLP - Berufsleben in Balance

Wie Sie mit NLP den Spagat zwischen Arbeit und Familie meistern.  
„Work Life Balance“ umfasst wörtlich gesehen die Begriffe Arbeit und Leben und deutet darauf hin, dass Arbeit ein vom Leben abgetrennter Bereich ist.

Mag. (FH) Alexandra Forchtner

Frühmorgens geht man in die Arbeit, nach getanem Werk beginnt das Leben. Meist wird eine ausgewogene Aufteilung der verfügbaren Zeitmenge zwischen diesen zwei Bereichen als Ziel erfolgreicher „Work Life Balance“ Strategien angesehen. Doch es ist nicht die Zeitmenge, die wir miteinander ver-bringen sondern die Qualität der verbrachten Zeit, die ausschlaggebend ist für unseren Lebenserfolg.

Ziel von „Work Life Balance“ Strategien sollte demnach nicht eine ausgewogene Aufteilung der zeitlichen Ressourcen zwischen „Arbeit“ und „Leben“ sein. Vielmehr ist ein durchdachtes Integrieren beider in den Lebensalltag erstrebenswert. NLP bietet dazu spezielle Tools, mit denen wir unser Zeit- und Selbstmanagement so gestalten, dass diese Balance realisiert und gelebt werden kann.

Ein konkreter Ansatz aus der NLP Werkzeugkiste ist die Methode WIDEG. Anstatt sich in schwierigen Situationen oder bei Misserfolgen zu fragen: „Wieso passiert das immer mir?“, stellen wir uns doch lieber die Frage: „Wofür ist das eine Gelegenheit?“. Wenn wir uns unserer eigenen Ressourcen und Potentiale bewusst werden, können wir schwierige Situationen zielorientiert und effizienter meistern.

Speziell UnternehmerInnen kennen das Gefühl des schlechten Gewissens, das entsteht, wenn der Arbeitsalltag den Feierabend einholt und die Gedanken im Berufsleben hängenbleiben. Wir beginnen uns über uns selbst zu ärgern oder machen andere Umstände dafür verantwortlich.

Damit befinden wir uns mitten im Drama. NLP beinhaltet bestimmte Techniken zur Drama-vermeidung, deren Anwendung unsere Lebensqualität deutlich erhöht. Denn die 24 Stunden eines jeden Tages sind eines der wenigen Güter, die uns allen in gleichem Maße zur Verfügung stehen. Entscheidend ist, wie wir sie nutzen. Wenn wir bewusst wahrnehmen, unsere Erfahrungen reflektieren und klar und deutlich kommuni-zieren, erreichen wir unsere Ziele leichter und schneller.

In Stresssituationen den richtigen Blick zu bewahren und Freude am Arbeitsleben beizu-behalten ist allerdings keine leichte Aufgabe. Und wie beim Fahrradfahren wollen auch all NLP Techniken geübt werden. Die ExpertInnen der NLP Akademie haben den Dreh bereits heraus und beantworten ihnen gerne ihre Fragen oder geben ihnen die ersten Fahrstunden.



NLP Akademie  
Mag. (FH) Alexandra Forchtner  
Gesellschafterin der NLP Akademie  
Grünangergasse 7/2  
1010 Wien

Fragen zum diesem Artikel bitte direkt an:  
Mag. (FH) Alexandra Forchtner

[alexandra.forchtner@nlpakademie.at](mailto:alexandra.forchtner@nlpakademie.at)  
[www.nlpakademie.at](http://www.nlpakademie.at)