

Lebensqualität und Zeitmanagement

25 Jahre Biolandbau Luzern

Rothenburger Biohof – Familie Krummenacher

22. November 2023

Ernst Flückiger, Coach, www.inforama.ch

Schritte auf dem heutigen Weg

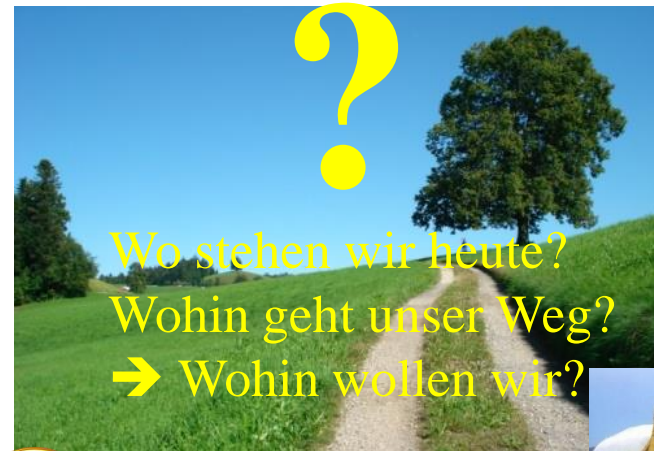


1. Das ist die Realität – «Häreluege»
2. Tatsachen und Weisheiten
3. Konkrete Schritte zur Lebens-Balance und damit zu Lebensqualität
4. Meine Energie-Balance wahrnehmen und steuern
5. Die Gesundheit der Familie - ein Erfolgsfaktor des Unternehmens
6. Das nehme ich heute mit und setze es um

1. Das ist die Realität – «Häreluege»

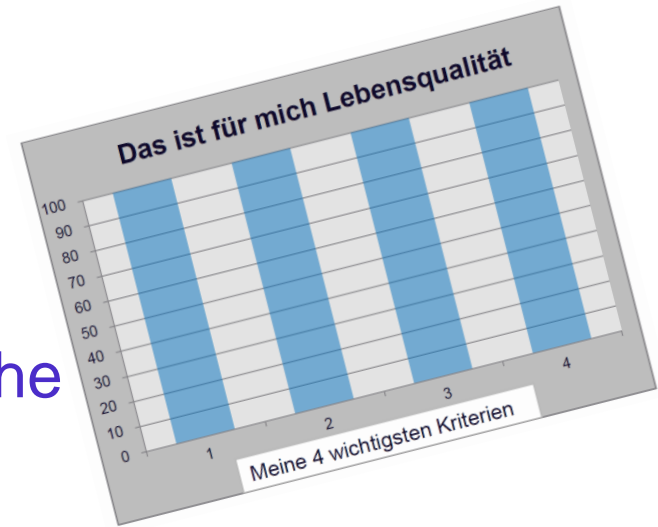


Was prägt unseren Alltag...?



Lebensqualität

- Was heisst das für mich?
➔ Meine 4 wichtigsten Bereiche
- Ich ziehe Bilanz!
- Ein paar Beispiele



2. Tatsachen und Weisheiten



Gefragt ist Ehrlichkeit - sich selber gegenüber



**Letztlich will ich nur eines in meinem Leben
→ Glücklich sein**

Guter Stress – Schlechter Stress



Eustress...

- motiviert
- bringt Fortschritt

Distress...

- macht Angst
- überfordert

Die Gratwanderung unseres Lebens



Life - Balance

**Freude an und bei
der Arbeit!**

~~Work-Life-Balance?~~
Work-Life-Balance?

Stolperstein „Fremdbestimmung“

Ich muss.....

Ich sollte.....

Man muss.....

Man sollte.....

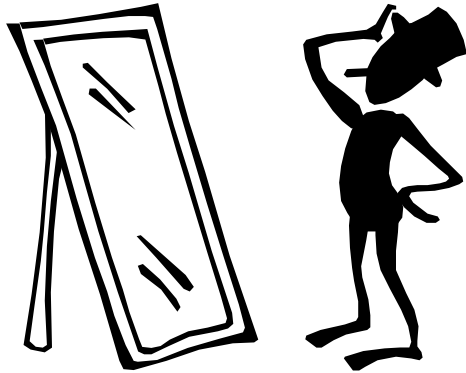
*Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur selten da
(Ödön von Horváth)*

*Wer ständig über seinen Sorgen
brütet, dem schlüpfen sie auch aus.
(Alte Volksweisheit)*

*Nicht das gelebte Leben
bedrückt, sondern das
ungelebte....*

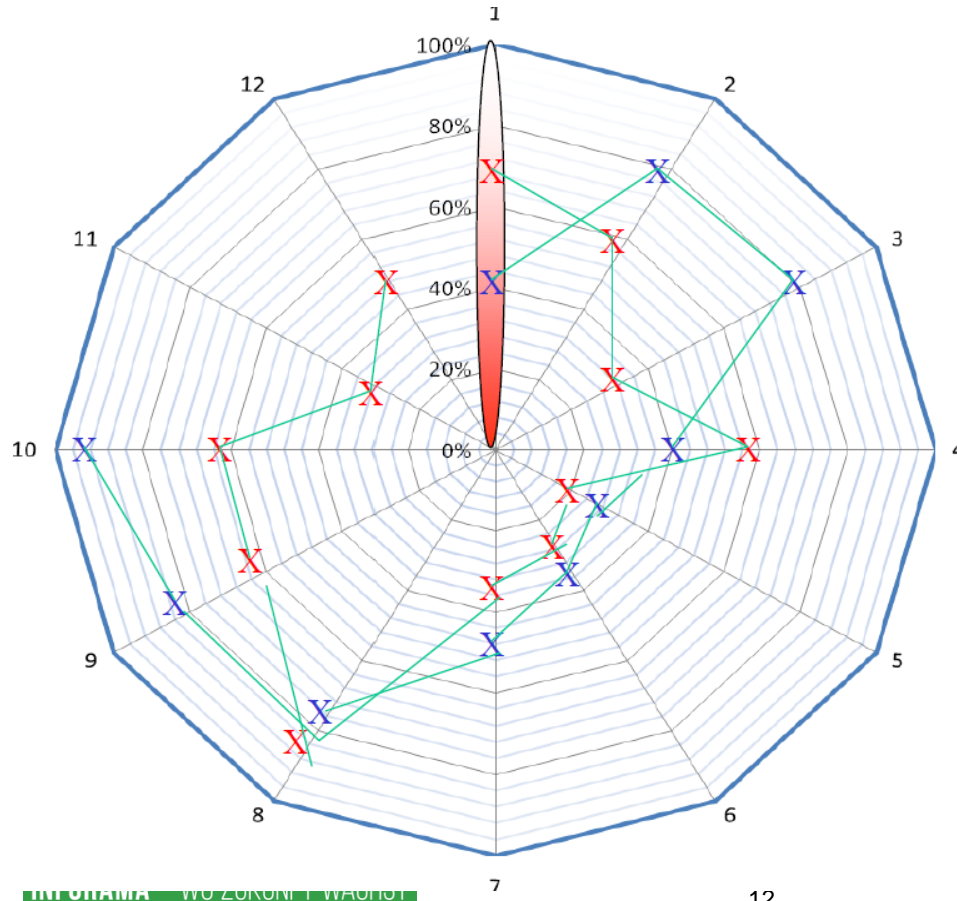
...und was will ICH eigentlich?

Was bringt Freude, Licht, Zufriedenheit, Entspannung, Leichtigkeit... in mein Leben?



*...Ich mache mich auf
den Weg und werde zum
Goldgräber...*

Mein Lebensprofil



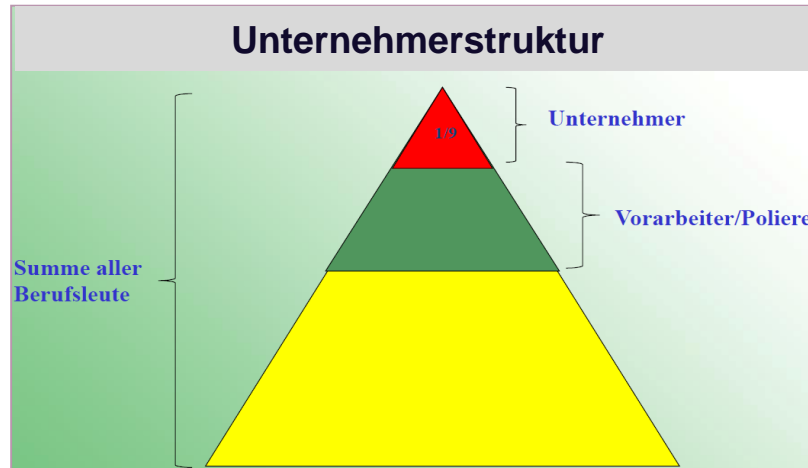
X = Selbstbeurteilung Frau
X = Selbstbeurteilung Mann

Meine 12 wichtigsten Bereiche

- 1 Freude auf den neuen Tag beim Aufstehen
- 2 Ehe/Partnerschaft/Familie
- 3 Freundeskreis
- 4 Gesundheit
- 5 Hobbys/Freizeit
- 6 Arbeitsvolumen
- 7 Finanzen
- 8 Geschäftspartner/Mitarbeiter/Vorgesetzte
- 9 Zukunftsperspektiven des Betriebes
- 10 Politische Ämter/Vereine usw.
- 11 *Zeit für Kinder* _____
- 12 *Tätigkeit im ursprünglichen Beruf* _____



Persönlichkeitsstruktur



I Sich selber sehr gut kennen!

- Stärken: Voll einsetzen!
- Schwächen (Manko):
➔ Know how einkaufen

II Grenzen kennen/akzeptieren!

III Partnerschaften eingehen!

➔ **Wir wollen alle glücklich sein! Glücklich bin ich, wenn ich machen kann, was ich gut kann (Zitat eines Berner Unternehmers)**

Mich selber erkennen und wahrnehmen

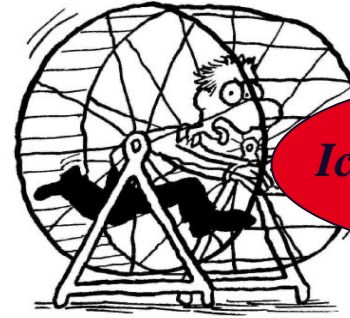


→ Gefragt ist Ehrlichkeit - vor allem mir selber gegenüber



Die Summe der Stressfaktoren...

- Unternehmen
 - Strategische Ausrichtung
 - Marktentwicklung
 - Mitarbeiter
 - Finanzen
 - ...
- Politik / Gemeinde
- Partnerschaft / Kinder
- Alles unter einen Hut bringen
(Haushalt, Familie, Partnerschaft, Betrieb, Job,...)



Ich kann nicht meeehr!

Burnout-Symptome

- Das Bewältigen der täglichen Arbeit gelingt nicht mehr
- Angst am Morgen beim Erwachen, diesen Tag nicht mehr bewältigen zu können
- Verlust der Libido
- Rückzug aus sozialem Netzwerk
- Permanente Müdigkeit
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen
 - Nicht mehr einschlafen können
 - Erwachen nach ein paar Stunden Schlaf
 - Angstträume, Schwitzen ...

Die «geheimen» Altlasten...



Altlasten drücken

- 24 Stunden im Tag
- 7 Tage pro Woche
- 365 Tage im Jahr

- **Die Vergangenheit bereinigen!**
- **Altlasten ansprechen, loslassen!**
- **Entsorgen!**

3. Konkrete Schritte zur Lebens-Balance und damit zu Lebensqualität



Impulse zum Zeitmanagement

I Alter Weisheitsspruch

«Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich»

II Eisenhower-Prinzip



III Meine Zeit *aktiv* mit Sinn füllen und nutzen

- Zeitplanung muss sein
- Meine Zeit ist nicht grenzenlos
- Zeiträuber wahrnehmen und ausschalten (Beispiele...)
- Private Termine gehören in die Agenda und sind ebenso wichtig wie die geschäftlichen
- Zeitplanung mit der Partnerin/dem Partner synchronisieren
- Zeitfenster für Musse und Erholung einplanen
- ...

IV Hilfreiche Instrumente zum Zeitmanagement

- **Reden miteinander ist das A und O**
 - To do Liste für alle
 - Tagesplanung Vorabend/Morgenessen (Standardtraktanden)
 - Wochenplanung (*Sonntagabend?*, Standardtraktanden)
 - Quartalsplanung → *in Agenda eintragen!*
 - Jahresplanung (Strategische Themen, Ferien, Auslandsaufenthalt Junior, Hofübergabe, grössere Investitionen,...)
→ *in Agenda eintragen!*
 - ...

Alternativen zu meiner aktuellen Situation prüfen und wahrnehmen

- Das heutige Betriebskonzept (Strategie und operativ) kritisch analysieren
 - ➔ ev. Audit durch guten Kollegen?
- Eventuell grundsätzliche Änderungen angehen
 - innerhalb des Betriebes
 - ausserhalb des Betriebes
- Oder eine berufliche Neuorientierung prüfen?
Externe Hilfe beiziehen (Coaching)

Konflikte sind wichtige Lebens Elemente

- Ich will Ja sagen zu meinen dunklen Seiten – gerade sie bringen mich Gott - und mir selber - näher
- Konflikte angehen → Klärung → Freiheit und Entlastung
- Kommunikation ist oft eine riesige Herausforderung
 - Botschaften senden UND empfangen
 - Unausgesprochene Erwartungen führen oft zu Missverständnissen
 - Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg
 - in der Partnerschaft und in der Familie
 - im Unternehmen
- Rechtzeitig externe Hilfe anfordern (Seelsorger, Coach,...)

Baustelle Partnerschaft – investieren lohnt sich

■ Persönliches Konfliktverhalten analysieren

↪ gemeinsam NEUE Konflikt- und Versöhnungsrituale erarbeiten

↪ **Es tut mir Leid!**



■ Giftpfeile weg legen

↪ Schweigen

↪ Blickkontakt vermeiden

↪ ...


■ Zeitfenster für echte Begegnungen

↪ **zuhören, mitteilen,
Augenblicke teilen...**



Mir luege häre: *Wie «chifle» mir zwöi eigentlich zäme?*

Meine Meinung mitteilen / Deine Meinung aufnehmen

- 
- Wie reden wir miteinander?
 - Wie fällen wir gemeinsam einen Entscheid?
 - Wie gehen wir konkret mit Meinungsdivergenzen um?
 - Wie läuft bei uns ein Konflikt ab (Unsere Streitkultur?)
...Zusammenprall unserer Ansichten, Debatte bis zur
Versöhnung,...

Das Schweigen durchbrechen:

«Lass mich miterleben das bunte Bilderbuch deiner Gedanken»!


4. Meine Energie-Balance wahrnehmen und steuern



Meine Energiebilanz wahrnehmen


- Welche Aktivitäten, Begegnungen und...
geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und
Lebensenergie?
- Was zehrt an meinen Kräften, meiner Energie und
«geht mir an die Substanz?»

Das sind meine «Power-Ladestationen»

- 
- Ich definiere 3 «Ladestationen», wo ich Energie tanken kann
 - Ich halte fest, wann und wie ich sie in den nächsten 4 Wochen anzapfen will

«Kreative Power-Runde»

Ich werfe meine Goldstücke auf den Tisch

- 
- Methode «3 x 30 Sekunden»
 - Vorgehen: 3 Runden, jede/jeder nennt je eine Power-Ladestation (ohne Kommentar der anderen)
 - Erfahrungsaustausch/Rückfragen: 3 x 30 Sekunden

Mit Wertschätzung sind wir alle grenzenlos belastbar (E. Berchtold)


5. Die Gesundheit der Familie – ein Erfolgsfaktor des Unternehmens



Merkmale einer gesunden Betriebsleiterfamilie

- Gesunde Individuen (Körper, Seele, Geist)
- Gute Beziehungen
- Offene Kommunikation
- Wertschätzung, Vertrauen und Dankbarkeit werden gelebt
- Jedes kann seine Meinung einbringen
- Klare Kompetenzen-Zuteilung
- Einander i d'Hang wärche
- Eine gute Konfliktkultur
- Wir können alle miteinander herzlich lachen
- Gute Beziehung Familie – Betrieb
(Der Betrieb ist für die Familie da und nicht umgekehrt)
- Die Finanzen sind langfristig gesichert
- Ein gesunder Betrieb mit guten bzw. klaren Perspektiven
- ...

Mögliche Stolpersteine für eine gute Gesundheit der Betriebsleiterfamilie

- 
- «Knatsch» in der Partnerschaft
 - Vergleichen mit anderen
 - Fremdbestimmung («Was säge de d'Lüt»)
 - Unterschiedliche Veranlagungen, Prägungen und Werte
 - Die eigenen Grenzen zu wenig wahrnehmen
 - Fehlende Kompetenzen (vgl. Persönlichkeitsstruktur)
 - Neid
 - Die Gedanken zu wenig bewusst steuern (negative Gedanken durch positive ersetzen)

ICH bin der Platzhirsch

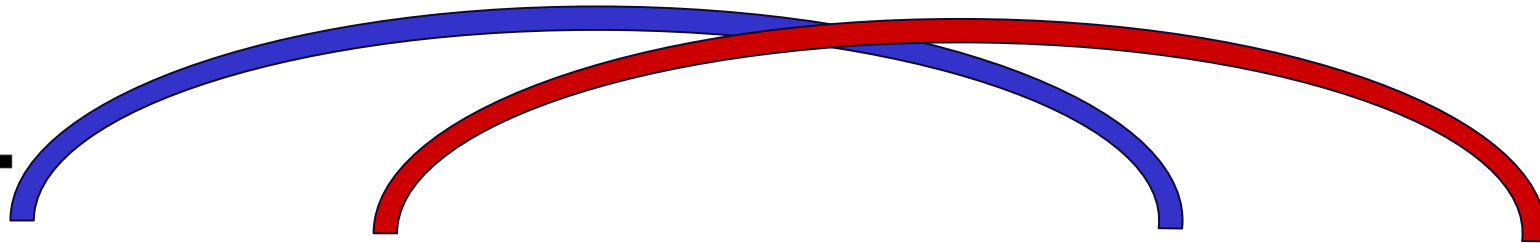
ICH ICH ICH ICH ICH ICH ICH ICH ICH



Der Generationenwechsel im Familienunternehmen

ältere Generation

jüngere Generation



Die Überlappung vom persönlichen Lebensbogen und dem Generationenwechsel führt oft zu zwischenmenschlichen Konflikten und persönlichen Zweifeln auf dem Weg zur Findung der eigenen Identität!

Manchmal ist *sie* ein «Müh» cleverer als er...




...als Paar die Stärken, Potenziale und das Knowhow der Partnerin/des Partners optimal nutzen...



Das JA zu mir!

Meine vertikale und horizontale Verankerung!



*«Was säge de» d' Lütt?
Achtung Fremdbestimmung!*



Ja

*Ein Freund ist jemand, der dir die
Melodie deines Herzens vorsingt,
wenn du sie verloren hast!*

Lebensqualität...

«Ich wünsche dir, dass du reich werden kannst!»



Reich ist, wer erkannt hat,
was er alles nicht braucht,
um glücklich zu sein!

6. Das nehme ich heute mit und setze es um



- Ich halte 3 Punkte schriftlich fest
- Austausch zu zweit daheim morgen Abend

Ich freue mich auf Ihre Fragen und Ergänzungen...



Sie erreichen mich unter
031 636 41 54, ernst.flueckiger@be.ch