

Mehr als nur Gesundheit:

Was wir brauchen

DAMIT WIR DER ARBEIT AUCH MORGEN NOCH GEWACHSEN SIND

- Leseprobe A -



Im Handel erhältlich für 14,80 € (D)

ISBN: 978-3-7392-3360-4

**Diese Leseprobe umfasst das Leitmotiv,
das Inhaltsverzeichnis und die Seiten 6 bis 15.**

Das Buch ist im Handel erhältlich.

Über die Buchreihe und speziell über dieses Buch

Immer besser, immer schneller – mit immer weniger Leuten ...

Immer mehr Beschäftigte fühlen sich dem Übermaß an Belastungen nicht mehr gewachsen. Körperliche und psychische Erkrankungen können die Folge sein. Gesundheitsmanagement will das verhindern. Viele von uns wissen: Dabei ist eine verständnisvolle Führungskraft zur Rückenstärkung oft wichtiger als eine Rückenschule. Die Buchreihe „Mehr als nur Gesundheit“ ist ein Plädoyer für eine menschengerechtere Arbeitswelt, die das berücksichtigt.

Das Ziel:

auch unter widrigen Umständen gesund bleiben

Denn es geht um mehr als nur Gesundheit. Es geht um unser Leben.

Damit wir uns am Arbeitsplatz wohlfühlen, braucht es mehr als einen korrekt eingestellten Bildschirm. Und für ein wertvolles, sinnhaftes Leben erst recht. Wenn wir selbstbestimmt Einfluss nehmen auf die Rahmenbedingungen unserer Tätigkeit, wird Arbeit zum Gesundheitsfaktor. Das ist das Ziel dieses Buchs. Es geht um eine Haltung, die das Gegenteil von „Eh alles egal“ darstellt. Nämlich: „do care!“ – Sich interessieren! Sich kümmern! Mit dieser Haltung wird das Leben, auch unser Arbeitsleben, wertvoll.

Der Weg:

die Arbeit menschengerecht (mit-)gestalten

Eine Anleitung für ein sinnvolles erfülltes Leben!

Dieses Buch aus der Reihe „Mehr als nur Gesundheit“ stärkt Menschen dabei, achtsam mit sich umzugehen, mutig ihre Grenzen aufzuzeigen, sich aktiv für mehr Wohlbefinden im Job zu engagieren und ihre Arbeit gesund zu gestalten. Sich-Kümmern ist der einzige Weg zu mehr Wohlbefinden in der Arbeitswelt.

Das Motto:

*do care!
Gut auf sich acht geben!*

In diesem Sinne: do care!

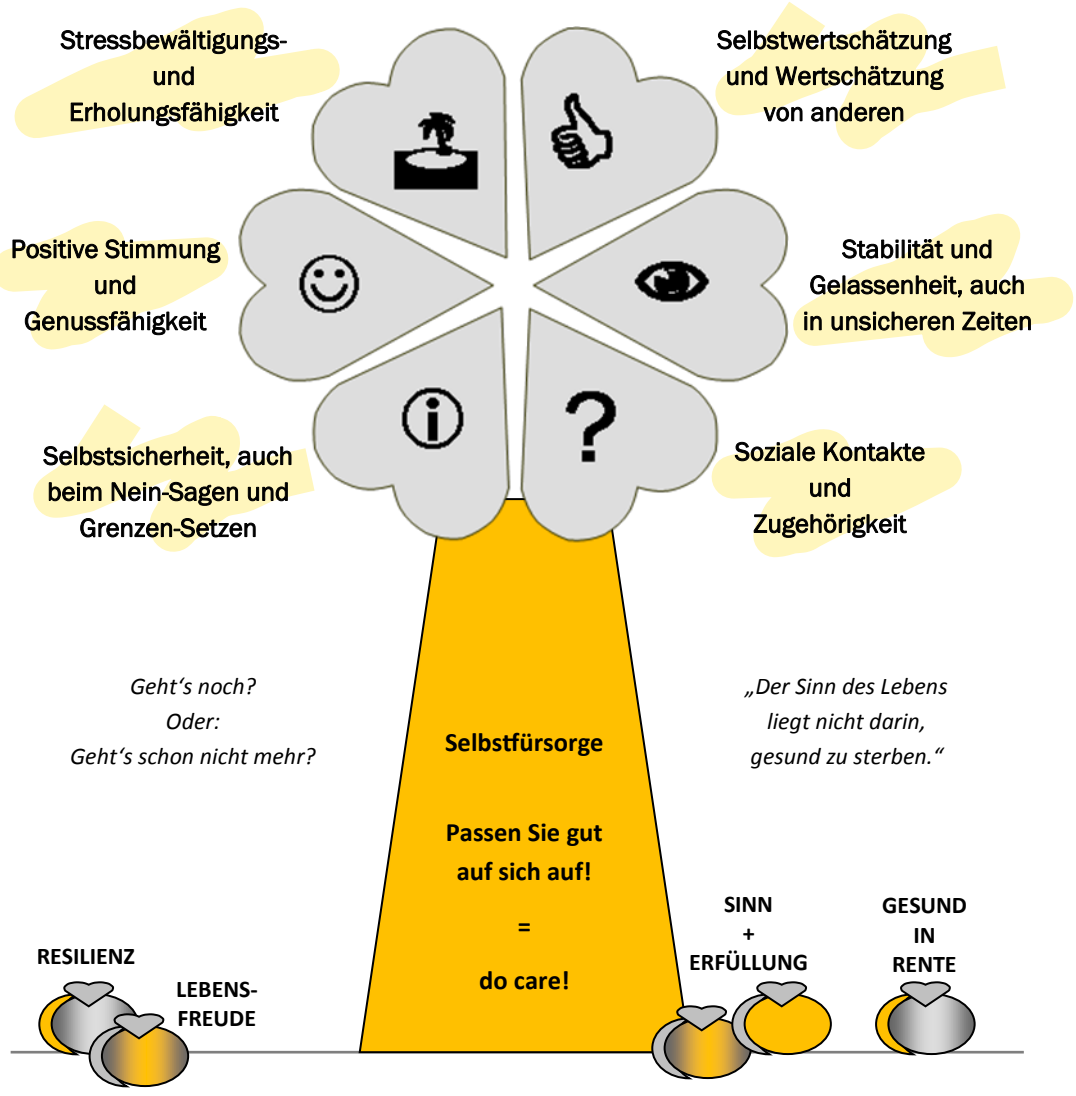
Anne & Gabrin Dotyesch



im November 2016

Was wir brauchen

Die Zutaten für ein wertvolles Leben



Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Jeder 3. arbeitet zu viel – freiwillig! Sind wir verrückt? Oder krank?

Warum wir mehr als nur Gesundheit brauchen – heute schon! 11

Und in der Arbeitswelt 4.0 erst recht: Es geht um unser Leben!

Welche Grundhaltung für uns empfehlenswert ist: *Das Basis-CarePaket* 19

Selbstfürsorge * wir haben nur ein Leben * Basic Needs First: Sonne, Frischluft, Essen, Bewegung, Schlaf & Co * Krankheit gehört dazu * mitmachen! z.B. beim BGM und der sog. GB Psych * Arbeit darf nicht alles sein * Downshifting?

Was wir brauchen. Und wie wir das bekommen: *CarePakete zur Prävention* 43

1. (Selbst-)Wertschätzung – und erwachsen mit Kränkungen umgehen können 44

Gratifikationsgleichgewicht * Selbstlob und das innere Kind * Reflexionsfähigkeit

2. Stabilität – und Gelassenheit in unsicheren Zeiten 50

Lust auf Neues * „Neben-Leben“ * Feierabend-Rituale * Angst im Griff?

3. Soziale Kontakte und Zugehörigkeit – und allein sein können 56

Geborgenheit * nette Kollegen * eine verständnisvolle Führungskraft

4. Selbstsicherheit – und Klarkommen mit Ängsten 62

Kenntnis über Grenzsignale * Mut zum Nein-Sagen * Besinnung auf den Sinn

5. Positive Stimmung und Genussfähigkeit – und Umgang mit Stimmungstiefs 68

Strategien für mehr Lebensfreude * Depressionspräventionstipps * Psychohygiene

6. Stressbewältigungs- und Erholungsfähigkeit – und Resilienz in Krisenzeiten 74

Abschalten * die persönliche Gefährdungsbeurteilung * Teilzeit? neuer Job?

Wozu wir die 6 Zutaten brauchen. Und *CarePakete für den Krisenfall* 81

Resilienz * Lebensfreude * Sinn * gesund in Rente * Balance-Bilanz: gelingendes Leben * das 1-Tages-Programm für einen schwierigen Tag * das Minimal-Notfall-Programm * geht's noch? Warnsignale (Körper, Psyche, Umfeld) * Profis holen Profis ins Boot – aber wann und wen? * wie sagen Sie's der Führungskraft? dem Team? * Kündigung?

Baustein-Box-Sprüche, Lese- und Link-Tipps, weiterführende Hinweise und „Über mich“ 113

Vorwort

Quelle: *dgb.de*,
abgerufen am
07.07.2016

Gratis-Broschüre:

UKPT-Spezial:
„Medikamente am
Arbeitsplatz“; das
Heft gibt einen um-
fassenden Überblick
u.a. zum Thema
Hirndoping. Hier:

www.bg-verkehr.de

dann Suchbegriff:
„Medikament“

Jeder 3. arbeitet zu viel – freiwillig!

Einer DGB-Studie zufolge lässt sogar jeder 3. Arbeitnehmer Urlaubstage verfallen. „Keine Zeit für Erholung“, so lautet die Überschrift des Berichts. Paradox ist dabei: Dies gilt insbesondere für Menschen, die viele Überstunden angehäuft haben, also die Auszeit eigentlich besonders nötig hätten. Offenbar erkennen viele von uns schon nicht mehr, wie erholungsbedürftig sie sind.

Sind wir verrückt oder krank?

Und noch eine weitere Studie, von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, belegt: Aus Angst, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, greifen viele Deutsche zu Hirndoping („Neuroenhancement“). Sie konsumieren verschreibungspflichtige Medikamente zur Verbesserung des seelischen Wohlbefindens. Sie tun dies nicht primär, um ihre Leistung zu steigern, sondern weil sie ein Nachlassen ihrer Leistung befürchten. Je größer die psychischen Belastungen, desto häufiger ist dieses Verhalten anzutreffen.

Brauchen wir also jemanden, der auf uns aufpasst?!

Das sollten wir dann schon selber tun ... Wir sind schließlich erwachsen. Und es geht um nichts Geringeres als um unser Leben. Um die Frage, wie wir es verbringen möchten und wozu wir da sind. Was wollen wir am Ende des Lebens über unseren Beitrag zur Welt sagen können? Dass wir alle Anforderungen brav erfüllt haben, die die Arbeitswelt 4.0 an uns herangetragen hat? Dass wir bis zur Erschöpfung und darüber hinaus unsere Pflichten erfüllt haben? Weil die Arbeit solchen Spaß gemacht hat?

Wir brauchen Maß – und jemanden, der uns bremst

Und wenigstens Reflexionsanstöße, um selbst mal innezuhalten.

Wer schützt uns vor Burnout?

Und wer schützt uns vor uns selbst ...?

Wenn wir freiwillig zu viel arbeiten, liegt das nur zum Teil an modernen Management-Konzepten wie der indirekten Steuerung (sprich: Führen mit Zielen). Es hat auch mit uns selbst zu tun. Viele von uns sind perfektionistisch, wollen es allen recht machen oder betrachten die Anerkennung am Arbeitsplatz als Lebenselixier. Aus diesem Verhalten oder Denken entsteht hausgemachter Stress.

Aber das ist eben nur die eine Seite der Medaille. Immer mehr Beschäftigte tragen aus, was ihnen das System einbrockt, durch immer höhere Ziel- und Zeitvorgaben bei gleichzeitiger Ausdünnung der Personaldecke. Wenn die Verhältnisse verändert würden (wenn z.B. mehr Personal eingestellt würde), ginge es vielen Menschen besser. Stattdessen rackern sie sich auf der Verhaltensebene ab, um wettzumachen, was auf der Verhältnissebene schief läuft.

„Beides gesund gestalten: Verhältnisse und Verhalten“

Ich hoffe, dass Sie durch die Lektüre dieses Buchs nicht nur Anregungen für einen gesünderen Umgang mit sich selbst finden, sondern auch Anstöße zur Mit-Gestaltung gesunder Verhältnisse.

Das brauchen wir,
um der Arbeit auch morgen noch gewachsen zu sein:

gesundheitsgerechtes Verhalten

(das schaffen wir mit der Haltung „do care!“
und dem Basis-CarePaket im übernächsten Kapitel)

+ gesunde Verhältnisse

(das schaffen wir durch die 6 CarePakete zur Prävention)

+ manchmal auch professionelle Unterstützung

(dazu gibt es die CarePakete für den Krisenfall)

Wenn wir uns dem Betrieb zuliebe scheinbar freiwillig übers gesunde Maß hinaus verausgaben, nennt man das auch „Interessierte Selbstgefährdung“. Den Link zu einem Selbst-Check finden Sie auf Seite 78.

Achtung!

Falls Sie jeden Morgen mit Angst aufwachen, kann die Ursache auch auf der Verhältnissebene liegen.

Was nützt Ihnen dieses Buch, und von wem ist es?

Erfahrungen als Angestellte, Psychotherapeutin und Seminarleiterin

Fast 20 Jahre lang war ich als Trainerin für mehr Gesundheit in Betrieben aktiv. Schon vorher in meiner Zeit als Angestellte habe ich gemerkt: Um mich in meinem Leben wohlfühlen, brauchte ich mehr als nur Gesundheit. Eine verständnisvolle Führungskraft gehörte mindestens auch dazu ... und aufmunternde Kolleginnen, sinnvolle Arbeitsinhalte, eine gute Ausstattung und vieles mehr.

Für mich persönlich spielten meine direkten Vorgesetzten immer eine ganz wichtige Rolle. Einmal hatte ich eine krank-machende Führungskraft. Obwohl mir alle netten Menschen um mich herum zum Durchhalten geraten haben, habe ich gekündigt, weil ich sicher war, dass es das Beste für mich wäre. Seitdem bin ich noch stärker davon überzeugt, dass wir fürs Wohlbefinden im Betrieb und im Leben allgemein mehr als „nur“ Gesundheit brauchen.

*mehr dazu im Buch
„Wenn der Chef
krank macht“:*

*www.krankmacher-
chef.de*

und auf Seite 111

Bei welchen Fragen kann dieses Buch für Sie nützlich sein?

- Was brauchen Sie? Und haben Sie alles, was Sie brauchen?
- Erwarten Sie zu viel? Von sich? Von Ihrer Führungskraft?
- Wie gehen Sie damit um, wenn Sie krank sind?
- Wie sagen Sie es der Führungskraft und wie Ihren Kolleginnen, z.B. wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht?
- Ist Ihre Grenze erreicht? Geht's noch oder nicht mehr?
- Ist es Zeit für eine Kündigung?
- Wie stärken Sie sich und Ihre psychische Gesundheit?

Die Antworten werden Sie sich selbst geben müssen, aber Sie finden in diesem Buch etliche Impulse zur Reflexion. Damit Sie so leben und arbeiten, wie es für Sie gut ist. Und für die Umsetzung, Woche für Woche, gibt es den Stark-im-Job-Kalender (siehe links).

*Ergänzung zu
diesem Buch:*

*Der Stark-im-Job-
Kalender*

*ISBN für 2017:
978-3-7392-3544-8*

*ISBN für 2018:
978-3-7412-8998-9*

Warum wir mehr als nur Gesundheit brauchen – heute schon!

Und in der Arbeitswelt 4.0 erst recht ...

Das Buch soll dazu beitragen, dass Sie sich der Arbeit auch morgen noch gewachsen fühlen. Warum morgen?

Viele Berufstätige haben das Gefühl, ihre Arbeit gerade so eben noch erledigen zu können. Aber bei der Vorstellung, noch 10, 20 oder 30 Jahre bis zur Rente durchzuhalten, wird ihnen anders. Die Kraft scheint exakt fürs heutige Pensum auszureichen.

Aber was wird, wenn man älter wird? Womöglich kränker? Nicht mehr täglich so fit?

Diese Sorge möchte dieses Buch Ihnen nehmen. Nicht als Rundum-Sorglos-Paket, sondern als Impulsgeber und zum Reflexionsanstoß. Noch können Sie die Weichen stellen. Schließlich sitzen Sie am Steuer Ihres Lebenswagens. Das Buch zeigt Ihnen, wie Sie ihn so lenken können, dass es Ihnen gut tut.

Fit für die Arbeitswelt 4.0

Um der Arbeit auch morgen noch gewachsen zu sein, brauchen wir mehr als nur Gesundheit ...

** falls Sie mir nicht glauben:*

Das belegen die Studien von J. Ilmarinen & J. Tempel, z.B. in „Arbeitsfähigkeit 2010“

... weil wir noch ziemlich lange durchhalten müssen. Und wenn uns z.B. Anerkennung fehlt, leidet unsere Arbeitsfähigkeit *.

... weil wir nicht alle von Natur aus agil sind. Und daher können uns Veränderungen ganz schön verunsichern.

... weil wir die soziale Unterstützung unserer Kollegen brauchen, um die Belastungen bewältigen zu können.

... weil erst durch Sinn das Leben gut wird – und die Arbeit zum Gesundheitsfaktor; und weil die Arbeitswelt 4.0 Nein-Sagen-Können quasi als Schlüsselqualifikation voraussetzt.

... weil Unzufriedenheit das Leben vermiest. Und irgendwie wollen wir doch auch ab und zu Spaß haben.

... weil wir unser Leben ohne Erholung nicht genießen.

Zu diesen 6 Aspekten finden Sie im übernächsten Kapitel jeweils die CarePakete zur Prävention. Aber das ist noch nicht alles. Denn:

Außerdem brauchen wir mehr als nur Gesundheit ...

... weil Krankheit nun einmal auch zum Leben gehört

... weil das Ziel des Lebens nicht darin liegt, gesund zu sterben

... weil das Leben irgendwann vorbei sein wird

... weil Arbeit nicht alles sein darf, sondern wir mehr wollen

... weil wir unser Leben ohne Ich-Zeit nicht genießen können

... weil wir auf bewältigte Krisen besonders stolz sind

Weil Krankheit nun einmal zum Leben gehört

Ich gebe zu: Diese Überschrift klingt unlogisch. Fakt ist aber, dass es immer Erkrankungen geben wird, und dass wir lernen müssen, gesund damit umzugehen. Jeder Einzelne, unsere Führungskraft und auch der Betrieb. Angesichts der Anforderungen der modernen Arbeitswelt kann einem angst und bange werden. Was sollen wir nicht alles leisten? Allzeit flexibel, agil, mobil sollen wir sein. Ständig erreichbar, mit Freude an Veränderungen und vielem mehr. Und natürlich topfit. Aber:

Gesundheit ist nicht immer machbar. Und wer krank ist, ist nicht schuld.

Wir alle wissen, dass durch Bewegungsmangel, Rauchen, ungesunde Ernährung insbesondere die sog. Zivilisationserkrankungen entstehen können – und dass jeder Mensch seinen Beitrag zur Verhütung dieser Krankheiten leisten kann. Das will ich mit diesem Buch auch unterstützen. Aber beim aktuellen Gesundheitshype in Unternehmen schwingt leider oft die Einstellung mit „Wer krank ist, ist selbst schuld“. So eine Haltung war im Mittelalter weit verbreitet. Aber heute wissen wir doch eigentlich mehr ...

Solange es Lebewesen gibt, wird es auch Krankheiten geben. Besonders problematisch finde ich es, wenn sich Mitarbeitende bei der Rückkehr aus einer krankheitsbedingten Abwesenheit vor ihrem Team oder der Führungskraft rechtfertigen müssen. Oder dass Kolleginnen diskriminiert werden, wenn sie nicht an gemeinsamen Schrittzähler-Aktionen teilnehmen möchten *. Solche Fälle gibt es leider immer wieder.

Schluss mit Optimierungszwang: Mut zu Schwäche, Kranksein, Fehlern

Mein Anliegen ist es, Ihnen Wege aufzuzeigen, die jenseits von Optimierungszwang ein erfülltes Arbeitsleben ermöglichen. Dazu gehört auch, sich dem eben beschriebenen Gruppendruck nicht zu beugen, wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen. Und zwar einerseits an sich zu arbeiten, andererseits auch Verständnis für Schwächen zu haben. Und für Erkrankungen bei sich und anderen.

Damit wir überhaupt die Kraft und Energie haben, Einfluss zu nehmen auf die Rahmenbedingungen unserer Arbeit, brauchen wir ein Mindestmaß an körperlicher und seelischer Gesundheit.

** Solche Gemeinschaftsaktionen mit Wearables können unglaublich motivieren! Machen Sie mit, das hält Sie fit. Aber achten Sie darauf, dass sich die anderen nicht ausgegrenzt fühlen.*

Weil das Ziel des Lebens nicht im Gesund-Sterben liegt

Es geht auch nicht darum, das Leben irgendwie hinter sich zu bringen

Obwohl man manchmal diesen Eindruck hat, wenn man Menschen schnell noch dies, schnell noch das, schnell noch Jenes erledigen sieht; immer in Eile. Die meisten von uns beeilen sich, um sich dann umso besser ausruhen zu können. Nur geht diese Rechnung nicht immer auf. Zeit-Sparen lohnt sich nicht immer.

„Wenn ich erst mal ...“ – Wie geht dieser Satz für Sie weiter? Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich 4 oder 5 Fortsetzungen dieses Satzes zu überlegen. „In Rente bin“, „dieses Projekt hinter mich gebracht habe“, „mehr Geld verdiene“? Und dann? Was tun Sie dann? Endlich den Garten neu bepflanzen, die alte Gitarre hervorholen, den Oldtimer polieren, nach Malta reisen? Warum tun Sie das nicht jetzt schon? Was hindert Sie? Sie leben ja jetzt.

Weil unser Leben so ist, wie wir leben

Vielleicht kennen Sie das Lied von Philipp Dittberner „Das ist dein Leben“. Ihr Leben: Das ist so, wie Sie leben. Klingt doppelt-gemoppelt, ist aber sehr weise. Sind diese Punkte so, wie Sie sie wollen?

- *Was und wie Sie essen.*
- *Wie viel Sie sich bewegen.*
- *Wie oft Sie Ihre Freunde treffen.*
- *Was Sie Gutes tun.*
- *Wie kreativ Sie sind.*
- *Was Sie bewirken.*

Diese Dinge bestimmen und prägen Ihr Leben. Den Sinn. Und der liegt eben nicht darin, gesund zu sterben, sondern vielleicht heißt

... unsere Alternative am Lebensende: Bereuen oder Freuen?

„So ist dein Leben“

Liedzeile von Philipp Dittberner:

„Das ist dein Leben,
das ist wie du
lebst.“

Weil das Leben irgendwann vorbei sein wird

Und wenn wir uns am Ende des Lebens fragen, wozu wir auf der Welt waren, wollen wir vermutlich mehr antworten können als: „Ich habe meine Gesundheit erhalten.“

Eine Übung für ganz Harte ...

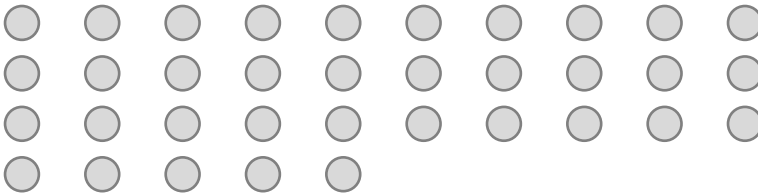
Ich möchte Ihnen keine schlechte Laune machen. Aber es hilft, die Prioritäten neu zu ordnen, wenn wir uns die Endlichkeit unseres Lebens vor Augen führen. Nicht täglich (das zu Schockstarre führen), aber ab und zu. Vorschlag: 1x pro Quartal. Also 4x im Jahr.

Augen auf und durch:

Wie viele Jahre Leben liegen statistisch betrachtet noch vor Ihnen?

Ja, da muss man schlucken. Das kenne ich auch. Ich bin jetzt 48. Wie viel bleibt mir noch? 35 Jahre? Vielleicht. Das heißt:

- Noch 35mal Weihnachten.
- Noch 35mal das erste Eis des Jahres essen.
- Noch 35mal das Deutsche Olympische Sportabzeichen ablegen.



Wie viele Bücher schafft man wohl, in dieser Zeit noch zu schreiben? Zu lesen? Und sind die vielen Stunden vorm Fernseher dann noch angemessen? Und wenn es nur noch 35x das erste Eis gibt, sollte es nicht als Snack zwischen zwei Meetings herhalten, sondern :

Dann sollte das doch ein ganz besonderer Genuss sein!

*Gesundheit ist kein Lebensziel.
Sie ist die Basis dafür, dass wir unsere Lebensziele erreichen können.*

Weil Arbeit nicht alles sein darf: Wir wollen mehr

Quelle:

www.spiegel.de
am 27.01.2016

Umfragen-Fazit:

Die meisten Menschen würden, auch wenn sie es nicht nötig hätten, weiter arbeiten, aber weniger Stunden pro Woche – um mehr Zeit zu haben für das, was sonst noch zählt.

Auf www.destatis.de finden Sie die Broschüre „Geld verdienen und was sonst noch zählt“ (darin: Statistiken rund um Arbeitszeiten und -formen)

9 von 10 Schweizern würden auch dann weiter arbeiten, wenn sie ein bedingungsloses Grundeinkommen bezögen. Und laut einer Umfrage im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung gibt lediglich jeder fünfte befragte Deutsche an, bei einem sehr hohen Lottogewinn nicht mehr arbeiten zu wollen. Die allermeisten würden also weiterarbeiten (allerdings mit weniger Stunden als bisher, um mehr Zeit für die Familie zu haben).

Gretchenfrage Grundeinkommen: Würden Sie weiter arbeiten?

Wirklich?! Gratuliere! So selbstverständlich ist das nämlich nicht. Es bedeutet, dass Sie entweder ein braver Mensch sind, der so erzogen wurde, dass man zu arbeiten hat. Oder – besser für Sie – dass Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit sehen. Ihrem Unternehmen ist mit Anwesenheit allein nicht geholfen. Und Ihnen ist mit reiner Anwesenheit im Tausch gegen Geld auch nicht geholfen. Sie wollen mehr. Arbeit muss auch wenigstens ab und zu Freude bereiten. Wenn sie nur zum Lebensunterhalt dient, ist eine Chance vertan.

Andererseits gilt: Sie brauchen keinen Traumjob

Sie müssen nicht für Ihre Arbeit brennen (Sie dürfen aber, wenn Sie gut auf sich achtgeben), aber Sie sollten einen Sinn darin sehen. Warten Sie aber nicht auf den Traumjob im Leben. Füllen Sie diese Zeit lieber mit aktivem Handeln: Besorgen Sie sich eine Aufgabe, in der Sie einen Sinn sehen und mit der Sie sich identifizieren können. Das ist das Geheimnis eines gesunden Arbeitslebens ...

Oft erwarten wir zu viel von unserer Arbeit: Entfaltung, Anerkennung, Erfolge, Prestige, Zugehörigkeit und vieles mehr. Manche vergessen darüber, dass es auch ein „Leben neben der Arbeit“ gibt. Wenn die Arbeit alles ist, fährt man sogar mit dem Chef in Urlaub. Wollen Sie das? Es gibt viele spannende Dinge neben und außerhalb der Arbeit – vergessen Sie die nicht ...

Weil wir unser Leben ohne Ich-Zeit nicht genießen

Immer nur für andere da sein, das macht auf Dauer krank. Ohne Zeit für uns selbst werden wir hibbelig. Manche sagen, sie verlieren „ihre Mitte“, sie fühlen sich nicht mehr in Balance. Andere stellen fest, dass ihre innere Unruhe zunimmt. Sie bekommen schlechte Laune und werden reizbar. Sie fahren schneller aus der Haut, sind leichter „außer sich“, zum Beispiel vor Wut.

Wer selten in sich geht, gerät leicht außer sich: Sie brauchen Ich-Zeit!

Zeit mit sich selber verbringen, ohne irgendwelche Anforderungen zu erfüllen, das lässt Menschen zur Ruhe kommen und ermöglicht ihnen, Erholung zu finden. Sich regelmäßig zurückziehen – das stärkt die Gesundheit. Man weiß wieder, wer man ist und was man im und vom Leben will. Die Prioritäten werden geklärt, die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, das Selbstbewusstsein im ursprünglichen Sinne (sich seiner selbst bewusst sein) wird gestärkt. Aus der Distanz zum Alltag kehren die meisten gestärkt zurück.

Wir brauchen arbeitsfreie Zeiten. Ich-Zeit = Grundbedürfnis + Luxus

Insbesondere junge Eltern leiden oft darunter, dass sie (zu) wenig Zeit für sich selbst haben. Viele erleben Zeit, die sie allein verbringen können, als Luxus (das Kind ist natürlich auch ein Geschenk und die Zeit mit ihm kostbar – aber wenn keine Zeit für sich selbst bleibt, kann man auch dieses Geschenk nicht richtig genießen).

Ich-Zeit fällt nicht einfach so vom Himmel. Man sitzt nicht abends auf dem Sofa und fragt sich vor Langeweile, was man denn jetzt mal für sich tun könnte. Im Gegenteil: Man ist so sehr damit beschäftigt, Anforderungen zu erfüllen, dass keine Zeit für sich selbst übrig bleibt. Dieses Grundbedürfnis muss erarbeitet werden, oft sogar regelrecht erkämpft werden gegen Widerstände anderer.

Jeder Mensch hat das Recht auf Zeit für sich selbst.

*mit Checkliste
für vollendeten
Ich-Zeit-Genuss:*

*[www.do-care.de/
bedeutung-der-ich-
zeit/](http://www.do-care.de/bedeutung-der-ich-zeit/)*