

Pit Rohwedder

# Balance Your Work Life

Durch clevere Entschleunigung Leistung verbessern



SCHÄFFER  
POESCHEL

## **Urheberrechtsinfo**

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Balance Your Work Life



Pit Rohwedder

# Balance Your Work Life

Durch clevere Entschleunigung Leistung verbessern

1. Auflage

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

---

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

---

**Print:** ISBN 978-3-7910-4864-2 Bestell-Nr. 10533-0001  
**ePub:** ISBN 978-3-7910-4865-9 Bestell-Nr. 10533-0100  
**ePDF:** ISBN 978-3-7910-4866-6 Bestell-Nr. 10533-0150

Pit Rohwedder

#### **Balance Your Work Life**

1. Auflage, Mai 2020

© 2020 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH

[www.schaeffer-poeschel.de](http://www.schaeffer-poeschel.de)

[service@schaeffer-poeschel.de](mailto:service@schaeffer-poeschel.de)

Bildnachweise:

Cover: © Rawpixel.com, shutterstock

Seite 49: Simon Toplak

Seite 66: © [Jag\\_cz/shutterstock.com](https://www.jag.cz/shutterstock.com)

Alle anderen Fotos: Pit Rohwedder

Produktmanagement: Dr. Frank Baumgärtner

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Ein Unternehmen der Haufe Group

SCHÄFFER  
POESCHEL **myBook**

**Ihr Online-Material zum Buch**

- Exklusiv für Buchkäufer: Sämtliche Arbeitsblätter aus dem Buch als kostenloses Zusatzmaterial zum Download

**So funktioniert Ihr Zugang**

1. Gehen Sie auf das Portal [sp-mybook.de](http://sp-mybook.de) und geben den Buchcode ein, um auf die Internetseite zum Buch zu gelangen.
2. Wählen Sie im Online-Bereich das gewünschte Material aus.
3. Oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet, um direkt die Materialien zu den Kapiteln aufzurufen.



**SP myBook:**

[www.sp-mybook.de](http://www.sp-mybook.de)

Buchcode: 4864-life





---

# Inhaltsverzeichnis

Streiflicht – drei Schlüsselfragen an den Autor .....	9
Zum Gebrauch dieses Buches .....	11
Einführung .....	13
<b>1 Balance your life – durch Entschleunigung mehr Lebensfreude gewinnen .....</b>	<b>25</b>
1.1 Balance your life – ein paar einleitende Gedanken .....	25
1.2 Flow als Zustand der Schaffenskraft .....	28
1.3 Energiebalance und der eutonische Korridor .....	28
1.4 Regeneration .....	29
1.5 Sechs Entschleunigungsfaktoren zur Stärkung der Lebensfreude und Lebenskraft .....	30
1.5.1 Das richtige Mengenmaß oder »zu viel um die Ohren« .....	30
1.5.2 Digitales Fasten .....	32
1.5.3 Einmal täglich »Stille-Zeit« .....	33
1.5.4 Fremdbestimmung .....	34
1.5.5 Selbstbestimmung .....	35
1.5.6 Metazufriedenheit .....	41
1.6 Perspektiven auf das Glück .....	42
1.7 Analyse Ihrer Lebensbereiche: Arbeitsblätter Entschleunigung für mehr Lebensfreude .....	45
<b>2 Balance your work – durch Entschleunigung wirksamere Leistung bringen .....</b>	<b>49</b>
2.1 Ohne Priorisierung keine Effektivität .....	50
2.2 Überforderung durch unkontrollierten Mengenzuwachs .....	51
2.3 Das Problem der Ablenkung .....	52
2.4 Mit Achtsamkeit mehr Wirkung erzeugen .....	54
2.5 Die Pausen machen den Unterschied .....	54
2.6 Analyse Ihres beruflichen Alltags: Arbeitsblatt Entschleunigung im beruflichen Alltag .....	56
<b>3 Balance your company .....</b>	<b>59</b>
3.1 Beschleunigungsfallen in der Organisation .....	59
3.1.1 Die Mitte in der Organisation .....	59
3.1.2 Warum das Maximum kein Optimum ist .....	60
3.1.3 Die Dynamik der Beschleunigungsfallen .....	62
3.1.4 Beschleunigungsfallen vermeiden .....	65

3.2	Durch Reifegraderhöhung den organisationalen Rundlauf verbessern .....	67
3.2.1	Fünf Schlüsselkriterien zur Verbesserung des Reifegrads .....	69
3.2.2	Analyse des Reifegrades Ihrer Organisation: Arbeitsblätter zu den fünf Schlüsselkriterien .....	82
3.3	Lernfähigkeit von Organisationen verbessern .....	86
3.3.1	Ein Blick ins Umfeld .....	86
3.3.2	Was bedeutet Lernfähigkeit in Organisationen? .....	88
3.3.3	Verbesserung der Lernfähigkeit in Organisationen .....	93
3.3.4	Analyse der Lernfähigkeit Ihrer Organisation: Arbeitsblatt Lernfähigkeit der Organisation .....	96
<b>4</b>	<b>Regenerative und inspirierende Räume aufsuchen .....</b>	<b>99</b>
4.1	Die belebende Wirkung des Aufenthaltes im Freien .....	99
4.2	Das Gebirge als schöpferischer Raum .....	102
<b>5</b>	<b>Schöpferisch eine gemeinsame Zukunft gestalten .....</b>	<b>107</b>
5.1	Ein kurzer Blick in die Menschheitsgeschichte .....	107
5.2	Sechs Impulse für lernende Gesellschaften .....	109
	Danksagung .....	113
	Literatur .....	115
	Über den Autor .....	121
	Stichwortverzeichnis .....	123

---

## Streiflicht – drei Schlüsselfragen an den Autor

### »Worum geht es in Ihrem Buch?«

»Als Unternehmensberater und Coach habe ich häufig mit erschöpften Menschen und mit erschöpften Organisationen zu tun. Es geht darum, einen Weg zu zeigen, wie durch clevere Entschleunigung Lebensfreude, Gesundheit, Motivation und Schaffenskraft verbessert werden können.«

### »Was verstehen Sie unter cleverer Entschleunigung?«

»In einem Zeitalter der permanenten Leistungssteigerung und vielfältiger Möglichkeiten (Multioptionengesellschaft) beschleunigt sich unser privates und berufliches Leben kontinuierlich. Dieses dauerhaft hohe Lebenstempo zieht in seiner Atemlosigkeit meist ungesunden Stress und beklagenswerte Folgeerkrankungen nach sich. Clevere Entschleunigung leistet hier einen entscheidenden Beitrag, unsere Ressourcen wieder optimal statt maximal zu nutzen. Schon in der Antike sprachen die großen Philosophen von einer Tugend der Mitte. Auf Basis einer Mitte in uns selbst, einer Mitte im Leben und einer Mitte in Organisationen erfahren wir das private und berufliche Leben ausgeglichener, zufriedener und damit erfolgreicher. Clevere Entschleunigung hilft also, diese verloren gegangene Mitte wiederzufinden.«

### »Warum ist Ihr Buch auch für die Arbeitswelt geschrieben?«

»Ich arbeite zunehmend mit Organisationen, die in der sogenannten Beschleunigungsfalle stecken. Dort sind Dauerstress und Überforderung zu Normalzuständen geworden. Hohe Krankenstände, Demotivation und innere Kündigung sind die unerwünschten Folgen. Viele Führungskräfte und MitarbeiterInnen setzen sich in der Folge dann mehr mit Abgrenzungs- und Überlebensstrategien auseinander, statt Motivation und Freude an der Zusammenarbeit zu erleben. Clevere Entschleunigung zeigt Wege aus der Beschleunigungsfalle und schafft die Voraussetzungen, Leistungslust und Flow sowie Kreativität und Innovationskraft von Menschen und Organisationen zu fördern.«



---

## Zum Gebrauch dieses Buches

*»Bücher sollten mit so viel Überlegung und Behutsamkeit gelesen werden,  
als sie geschrieben wurden.«*  
Henry David Thoreau<sup>1</sup>

Nehmen Sie sich also Zeit.

»Durchatmen – Durchblicken – Durchstarten« wird nun zu einem leitenden Motto.

So empfehle ich, das Buch Schritt für Schritt von vorne zu lesen und sich Zeit dabei zu lassen. Impulsfragen laden immer wieder zu einer kurzen Zwischenreflexion ein. Eine gute Frage kann einen wertvollen Beitrag zur cleveren Entschleunigung leisten.

Zur umfangreicheren Analyse und Lösungsorientierung dienen entsprechende Arbeitsblätter am Ende der jeweiligen Kapitel.

---

<sup>1</sup> Thoreau, Henry David: »Walden oder Leben in den Wäldern«, Zürich: Diogenes Verlag, 2004, S. 156.