

## Life-Styling: bewußte Lebensplanung

Menschen engen ihr Leben oftmals durch kaum hinterfragte Verhaltensweisen ein. Eine Möglichkeit, das eigene Leben bewußter und autonome zu gestalten, bietet das Life-Styling. Einen informativen Einstieg in dieses aktuelle Thema gibt Diplom-Psychologe Dr. Arnold Kitzmann.

Unter Life-Styling versteht man Lebensplanung und Lebensgestaltung in beruflicher und privater Hinsicht. Auch die Suche nach dem Lebenssinn und neuen Lebensalternativen sind Themenn des Life-Stylings.

Besondere

Aktualität gewinnt die bewußte Lebensgestaltung durch den immer wieder auftretenden Karriereverzicht von

Führungskräften. Dieses "Umsteigersyndrom" scheint sogar international beobachtbar zu sein.

### **Ein zunehmender Wertewandel**

Eingebettet sind diese Entwicklungen sicherlich auch in eine veränderte Arbeitswelt, differenziertere Einstellungen zum Leistungsdruck und einem zunehmenden Wertewandel. Die veränderte Arbeitswelt ist außerdem gekennzeichnet durch einen erhöhten psychischen Streß und durch rasche Veränderungen der Berufsanforderungen. Lebenslanges Lernen. wird zu einer zwingenden Notwendigkeit. Veränderte Führungsprinzipien müssen sich auf spezialisiertere und mündigere Arbeitnehmer ausrichten. Der Sinn der eigenen Arbeit wird hinterfragt, auch die sozialen Folgewirkungen der eigenen Entscheidungen werden stärker mitbedacht und gerade der menschlichen Komponente im Unternehmen wird eine größere Beachtung geschenkt. Auch das Gefühl, die eigene Zeit bewußter zu gestalten und sich nicht durch einen 14-Stunden-Tag aufzehren zu lassen, gewinnt dabei an Bedeutung. Manche Führungskräfte verzichten bewußt auf ihre Karriere, um mehr Zeit und Kraft für die Familie, Freunde und Hobbies zu haben.

Das führt natürlich auch dazu, daß sich gerade diejenigen Manager mit einer mittleren Führungsposition zufrieden geben, die eigentlich an der Spitze gebraucht werden. Nach einer Emnid-Umfrage (1980) sehen bereits 40 Prozent der Bevölkerung Arbeit nur noch als Mittel zum Geldverdienen an.

### **Bewußter leben**

Das Life-Styling versucht, die Aufmerksamkeit zu schärfen für Fragen wie: Wer bin ich? Wozu bin ich da? Was ist der Sinn meines Lebens? Welche Lebensalternativen habe ich eigentlich? Was läßt sich davon realisieren?

Das eigene Leben steht natürlich auch immer im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fremdbestimmung. Nicht alles kann ich durch bewußte Planung selbst bestimmen. Manch einer wäre aber erstaunt, durch wieviel kaum hinterfragte Verhaltensweisen er sein Leben einengt. Natürlich läßt sich das Leben auch nicht hundertprozentig planen und festlegen. Manch eine Entscheidung muß unter Risiko und Unsicherheit getroffen werden. So gibt es auch Bereiche und Situationen, auf die wir keinen Einfluß nehmen können. In unseren Life-Styling-Seminaren

versuchen wir durch verschiedene Übungen und Selbstanalysemethoden diejenigen Lebensbereiche herauszufinden, die positiv verändert werden können. Ebenso wichtig ist die nachfolgende Maßnahmeplanung, um die gefundenen Einsichten in Handlungsstrategien umzusetzen. Life-Styling versucht auch, Zusammenhänge bewußt zu machen, die von vielen Menschen erahnt werden, aber gleichzeitig in ihren Folgerungen noch nicht realisiert werden. Gerade die Mißverhältnisse zwischen

- Lebensstandard und Lebensqualität,
- finanziellem Einkommen und psychischer Zufriedenheit,
- Karriere und mitmenschlicher Zufriedenheit,
- Konsum und Glück

sind Beispiele für Themen des Life-Stylings. Der Kauf eines neuen Hauses kann So zum Beispiel dazu führen, daß die finanziellen Sorgen steigen, die Zeit für Familie und Hobbies weiter verringert wird und die eigene Angst vor dem beruflichen Druck wächst.

## **Der grundsätzlich entwicklungsfähige Mensch**

Dem Life-Styling liegt ein von der humanistischen Psychologie vertretenes Menschenbild zugrunde. Der Mensch wird dabei als grundsätzlich veränderbar und entwicklungsfähig angesehen. Die Veränderung kann dabei aus

eigenen Antrieben heraus und durch günstige Entwicklungsbedingungen geschaffen werden. Gleichzeitig wird die Person als ganzheitliches Wesen angesehen, dessen Teilbereiche nicht isoliert betrachtet werden dürfen. Will man zum Beispiel eine Führungskraft in ihren Fähigkeiten besser entwickeln, muß man auch den gefühlsmäßigen und persönlichen Bereich in Betracht ziehen.

Außerdem geht das Menschenbild der humanistischen Psychologie davon aus, daß jeder Mensch bewußte und unbewußte Werte besitzt, die seinem Leben eine Gerichtetheit geben. Diese Gerichtetheit versucht das Life-Styling bewußt zu machen. Die Steuerung des eigenen Lebens mit allen Konsequenzen in die Hand zu nehmen, ist das Hauptziel des Life-Stylings. Dabei wird Steuerung verstanden als Entwicklung hin zur größeren Selbstverwirklichung und körperlichem und psychischem Wohlbefinden. Programme zur Entwicklung des physischen Wohlbefindens dienen in erster Linie der vorbeugenden Gesunderhaltung. Es erfolgen Beratungen über körperliche Fitness, gesundes Ernährungsverhalten, medizinische Vorsorge, Abbau von gesundheitsschädlichem Verhalten. Life-Styling richtet sich besonders auch auf das psychische Wohlbefinden. Dies setzt voraus, daß eine Übereinstimmung zwischen persönlichen Werten, eigenen Möglichkeiten und Realisierung in der beruflichen und privaten Situation besteht. Eine praktische Hilfestellung von Life-Styling-Seminaren zielt zum Beispiel auf selbstverantwortliche Laufbahnentscheidungen ab. Auch geht es darum, die Bedürfnisse des einzelnen und die Bedürfnisse seiner Organisation zu durchleuchten und zu analysieren, ob sie in Einklang gebracht werden können.

## **Typische Life-Styling-Übungen**

Life-Styling vollzieht sich in drei Hauptschritten. Der Standortbestimmung, der Zielfindung, der Maßnahmenplanung. Diese Schritte werden im folgenden ausführlich diskutiert. Um einen praktischen Eindruck von den Übungen zu verschaffen, die in Life-Styling-Seminaren eingesetzt werden, möchten wir hierzu einige Beispiele geben. Bei der Standortbestimmung der eigenen Person werden die f wichtigsten Werte und die fünf wichtigsten Lebensentscheidungen gegenübergestellt:

*Meine fünf wichtigsten Werte*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Meine fünf wichtigsten Lebensentscheidungen*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bei der Standortbestimmung werden nun die wichtigsten Werte und die wichtigsten Lebensentscheidungen in einer Matrix gegenübergestellt. Dabei zeigt sich sehr schnell, ob die bisher getroffenen Entscheidungen mit der eigenen persönlichen Bedürfnissen übereinstimmen. Im folgenden wollen wir eine weitere Lite-Styling-Übung zur Zielbeschreibung vorstellen. Nach der Standortbestimmung erfolgt die Zielfestsetzung. Eine Übung besteht darin, daß man sich sein eigenes Leben in fünf bis zehn Jahren vorzustellen versucht. Dabei überlegt man sich, was man dann erreicht haben möchte, womit man sich beschäftigen möchte, mit welchen Menschen man sich umgeben möchte, wie man sich fühlen wird, wodurch man wirklich zufrieden sein könnte. Diese Übung läßt sich auch noch weiter konkretisieren, indem ein "typischer glücklicher Tag" in fünf bis zehn Jahren beschrieben wird. Aus dieser Darstellung werden dann Ziele herauskristallisiert, die für die eigene Person lohnenswert sind. Nach der Zielfestsetzung folgt die Maßnahmenplanung, dabei geht es darum, aus dem konkretisierten Ziel Handlungsschritte abzuleiten. Beispiel: Mein wichtigstes Ziel für die nächsten fünf Jahre ist ...

Beispiel: Ich will mich Selbständig machen..

*Helfende Kräfte:*

- Informationen sammeln,
- Kontakte suchen zu Personen, die selbständig sind,
- von Fachleuten beraten lassen,
- die Marktsituation sondieren.

*Hindernde Kräfte:*

- gegen Gewohnheiten ankämpfen,
- die eigene Sicherheit überbetonen,
- die eigenen Möglichkeiten unterschätzen,
- sich mit entscheidungsschwachen Menschen umgeben.

*Folgende Einzelschritte muß ich unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bei der Maßnahmenplanung ist es auch sehr günstig, eine sogenannte Kraftfeldanalyse durchzuführen. Dabei stellt man die helfenden und hindernden Faktoren gegenüber, die bei der Zielerreichung zu berücksichtigen sind.

## **Veränderung und Widerstand**

Individuelle Lebensplanung führt dazu daß das eigene Leben bewußter und autonomer gestaltet wird. Ein erster Schritt bei der bewußten Lebensplanung ist die Entwicklung von Offenheit und Aufnahmebereitschaft für neue Erfahrungen und Wahrnehmungen. Dabei kann es durchaus vorkommen, daß diese neuen Informationen in Widerspruch zu unseren bisherigen Erfahrungen stehen. Eine Reihe von Widerständen führt dazu, individuelle Veränderungswünsche zu erschweren: Verdrängung, Identifikation, Projektion, Rationalisierung, Regression, Kompensation.

Jeder Veränderungsprozeß verläuft in bestimmten Phasen. Lewin (1963) bezeichnet diese Phasen als:

1. Auftauen
2. Ändern
3. Einfrieren

Die Phase des Auftauens bedeutet, daß Offenheit, Aufgeschlossenheit und Aufnahmebereitschaft für persönliche Veränderungsprozesse entwickelt werden muß. Jeder Änderungsprozeß ist mit Anstrengung, Umorientierung und einer gewissen Unsicherheit verbunden. Die Phase des Einfrierens schließlich bedeutet, daß ein neues Gleichgewicht gefunden werden muß. Die Änderungen werden in die eigene Persönlichkeit integriert.

Sozialwissenschaftler beobachten seit Jahren einen tiefgreifenden Wandel in der Einstellung zur Arbeit, ein wachsendes Unbehagen am Leistungsdruck. In einer oft radikalen Abkehr von bisherigen Lebensgewohnheiten experimentieren immer mehr Menschen mit alternativen Arbeits- und Lebensformen. Der Beruf wird nicht mehr als ein zur Verfügungstellen der Arbeitskraft gegen Entgelt gesehen, sondern als ein Lebenselement, das wie andere der Selbstentfaltung dienen müsse. Eine bewußte Lebensplanung kann dabei die individuellen Ziele in eine ständige Abstimmung mit den Zielen der jeweiligen Organisation bringen.

Psychologie-Praxis