

## Work-Life-Balance auf dem Milchviehbetrieb

Christine Hackl<sup>1\*</sup>

Um einen **dauerhaften** und **gesunden** Erfolg zu erzielen, bedarf es einer Lebensqualität als wertschöpfende Basis.

Lebensqualität bedeutet, dass ich mir (unter den vielen Rahmenbedingungen) **selbst** meine Lebensgestaltung erlaube und in die Hand nehme. Je höher der Grad der Selbstbestimmung (wieder: innerhalb meiner Rahmenbedingungen), desto höher empfinden Menschen ihre Lebensqualität.

Damit das gelingen kann, einige „Zutaten“

### *Eigenverantwortung*

Eigenverantwortung bedeutet, dass ich nicht dafür verantwortlich bin, was jemand anderer sagt/oder nicht sagt; was mir an Schicksalen widerfährt etc.; **aber** für das, was ich daraus mache! Das Gegenteil von Eigenverantwortung heißt „Schuld geben“ („mir geht es so schlecht und dieser Mensch – oder dieser Umstand ist daran Schuld“). Schuld geben ist zwar vordergründig bequem, nimmt mir aber auf Dauer die Kraft, Dinge verändern zu können.

### *Können – Wollen – Dürfen*

Ohne Können und Wollen kann ich auf Dauer nicht erfolgreich sein. Trotzdem: wenn das Dürfen fehlt, kann es weder durch das Können noch durch das Wollen kompensiert werden.

Dürfen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ich mir erlaube, meinen Betrieb, mein Leben, ... so zu gestalten, wie ich es für angemessen und richtig halte. Bekomme ich diese „Erlaubnis“ von meinen Hofübergebern nicht, kostet das zum Einen sehr viel (Erfolgs-)Energie und zum Anderen mindert es meine Lebensqualität (=Work-Life-Balance).

Die Haltung der „Jungen“ sollte heißen: „Ich achte alles, was ich von euch bekommen habe und wie ihr es getan und gelebt habt **und** erlaube mir, es auf meine Art und Weise weiterzuführen.“

Die Haltung der „Alten“: „Ich traue dir dein Leben und deine Art der Betriebsführung zu!“ Dazu gehört auch das gesunde Loslassen.

### *Umgang mit Höhen und Tiefen*

In Tiefzeiten: „Wozu fordert mich diese Situation heraus?“ oder „Wofür ist das eine Gelegenheit?“

In Hochzeiten: Sich darüber freuen und anschließend die Frage stellen: „Jetzt läuft es so gut wie es läuft: Womit müssen wir **trotzdem** aufhören – anfangen – weitermachen?“

### *Gesundes Selbstbewusstsein*

*Besteht aus 3 Komponenten*

#### *Selbstwert*

Ich bin wertvoll, weil ich **bin** wie ich bin! (durch den Blick auf meine Stärken und Schwächen). Schaffe ich das nicht, dann kommt das **Tun** als Quelle für meinen Selbstwert zum Einsatz.

**Ich bin wertvoll, weil ich *mache*** (etwas leiste)! Problematisch wird es dann, wenn das Tun nicht mehr so gelingt – durch Alterungsprozesse oder durch Krankheit; oder von meinem Umfeld nicht gesehen wird.

**Ich bin wertvoll, weil ich *habe***! Wenn der Selbstwert ausschließlich über das Haben definiert wird, muss ich ständig etwas Neues anschaffen und herzeigen, um das Gefühl des Wertvollseins zu erlangen. Vorsicht Falle: Ein derartiges Haben macht maximal 3 Monate Spaß, danach muss etwas Neues angeschafft werden, was mir wieder vorgaukelt, dass ich wertvoll bin!

#### *Selbstvertrauen*

Ich traue mir mein Leben zu!

#### *Selbstkommunikation*

Die Qualität meiner eigenen Kommunikation bestimmt meine Lebens- und Erfolgsqualität! Deshalb überprüfen: „Wie rede ich mit mir selbst? Wie gehe ich mit mir um, wenn mir etwas nicht gelingt etc.?“

### *Die 4 Grundursachen für Probleme (nach Robert Dilts)*

Durch einen guten Umgang mit diesen 4 Grundursachen werden Herausforderungen aus unseren Problemen **und** diese liebt und braucht unser Gehirn, um weiterzuwachsen!

**Zu ernst** – weil wir die Welt, d.h. uns selbst und die Menschen um uns herum, in vielen Situationen oft viel zu ernst nehmen!! Wir müssen und dürfen (wieder) beginnen, unsere ureigenste Fähigkeit – nämlich **lachen** – lebendig werden zu lassen und zu zeigen. Durch die Gelotologie (=Wissenschaft des Lachens) wissen wir, was Lachen und eine gesunde Bewegung Positives in uns bewirkt! (z.B.:

<sup>1</sup> Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenzen / Systemischer Coach, A-3714 Goggendorf 87

\* Ansprechpartner: Christine Hackl, email: [christine.hackl@aon.at](mailto:christine.hackl@aon.at)



Hormonausschüttung, Gesundheit, schnellere Genesung, Schmerzmittel, uvm.)

**Zu wenig im Hier und Jetzt** – wir müssen uns einmal bewusst machen, dass wir uns viel Sorgen über unsere Vergangenheit („um Gottes Willen, wie das schlimm war“) oder unsere Zukunft („um Gottes Willen, wie wird das werden“) machen. Hier gilt es einen anderen Umgang sowohl mit Vergangenheit als auch mit Zukunft zu leben. Vergangenes darf vorbei sein und mit der Frage: was hab ich daraus gelernt oder entwickelt, gerade deswegen, weil es so war wie es war, können wir einen Sinn in allem, was uns widerfahren ist, entdecken! **Und:** sobald etwas für uns Sinn macht, können wir es „nehmen“ und brauchen es nicht mehr ungeschehen machen! In Richtung Zukunft gibt es zwei Dinge zu sagen: erstens: mach dir bewusst, welchen Teil du durch bewusstes Einsetzen deiner Gedanken selbst beitragen kannst und für den Rest brauchen wir Vertrauen, damit wir lernen, anzunehmen, was das Leben uns bringt! Dieses Vertrauen geht leichter, wenn wir wissen, dass es das Leben gut mit uns meint!

**Die falschen Fragen** – wir quälen uns sehr oft mit den berühmten „Warum-Fragen“ herum, wissend, dass diese Frage nur einmal Berechtigung hat – nämlich bei der Ursachenfindung: Warum ist das so? Kann ich diese Frage nicht beantworten (aus welchem Grund auch immer), nützt es nichts, wenn ich mir diese Frage hunderte Male jeden Tag wieder stelle!! Statt dessen: WIDEG (Wofür ist das eine Gelegenheit???) – von Viktor Frankl.

**Streben nach Perfektion** – wir Menschen sind nicht geboren, perfekt zu sein, denn Perfektion bedeutet Vollendung und vollendet sind wir, wenn wir von dieser Welt gehen!! Alles andere ist ein permanentes Wachsen, Werden und Entwickeln. Wir dürfen es wagen, etwas zu beginnen, **obwohl** es nicht perfekt ist!! Denn von den exzellentesten Menschen auf dieser Welt wissen wir, dass hier etwas Anderes dran ist – nämlich: „Gib dein Bestes, das, was du unter diesen Umständen, unter dieser Zeitqualität und mit diesem Wissens- und Informationsstand hervorbringst, und lass das eine gute Basis sein, damit es sich weiter entwickeln kann!!