



„Alle reden von work-life-balance – probieren Sie es mal mit TA“ – Beitrag der Beschäftigung mit TA zur persönlichen Entlastung

TA – Abendseminare München

Christoph Seidenfus TSTA-O
München, März 2013





1. Betrachtung eines Phänomens

Work-life-balance:

Ein Zustand, in dem Arbeitsleben und Privatleben miteinander im Einklang stehen

→ **Zeitliche Ressourcen**

Selbstbestimmtheit vs. Fremdbestimmtheit der eigenen Zeit

→ **Finanzielle Ressourcen**

Ausreichende Ressourcen

→ **Eigene Kontrolle ausüben können**

Entscheidungsspielräume nutzen

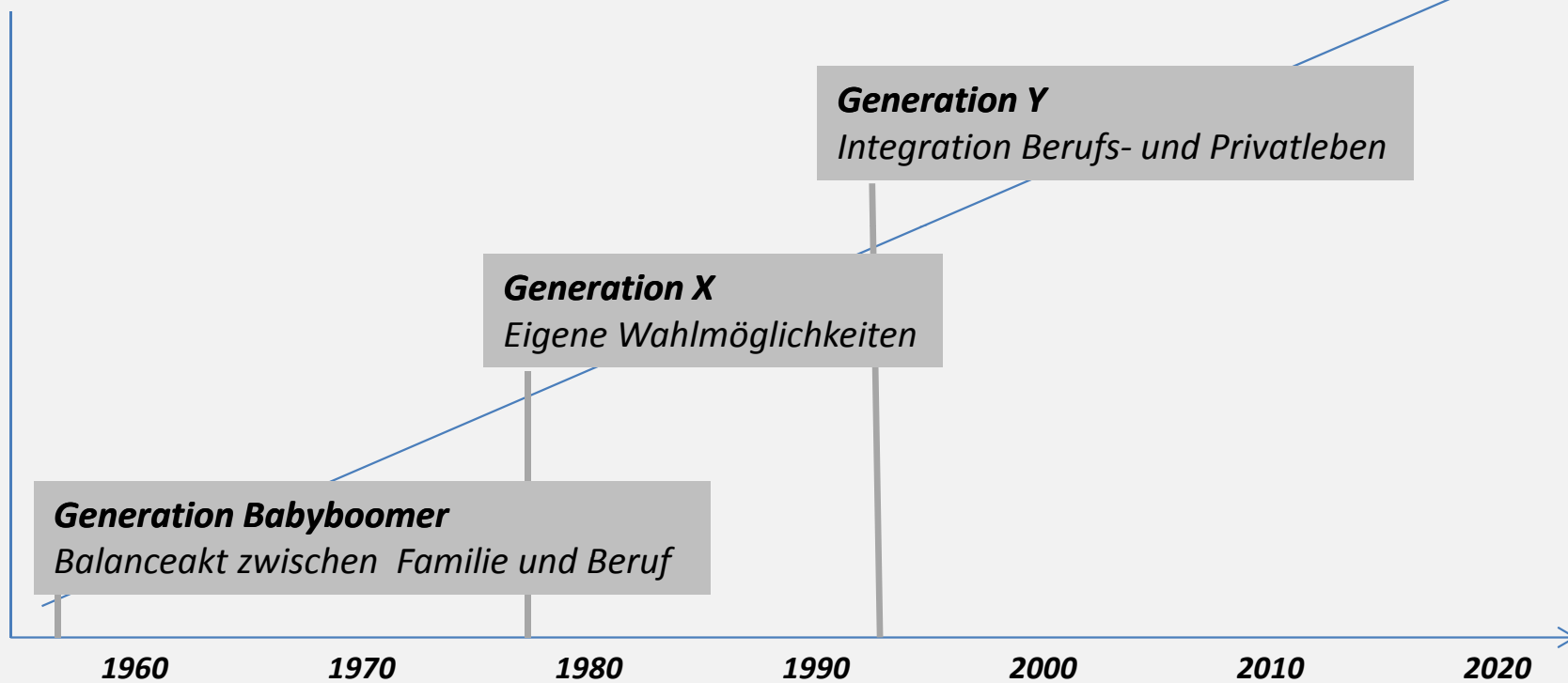
→ **Persönliche Ressourcen**

Über physische, psychische, emotionale und soziale Ressourcen verfügen können



1. Betrachtung eines Phänomens

Wandel eines Begriffes und seiner Herausforderungen

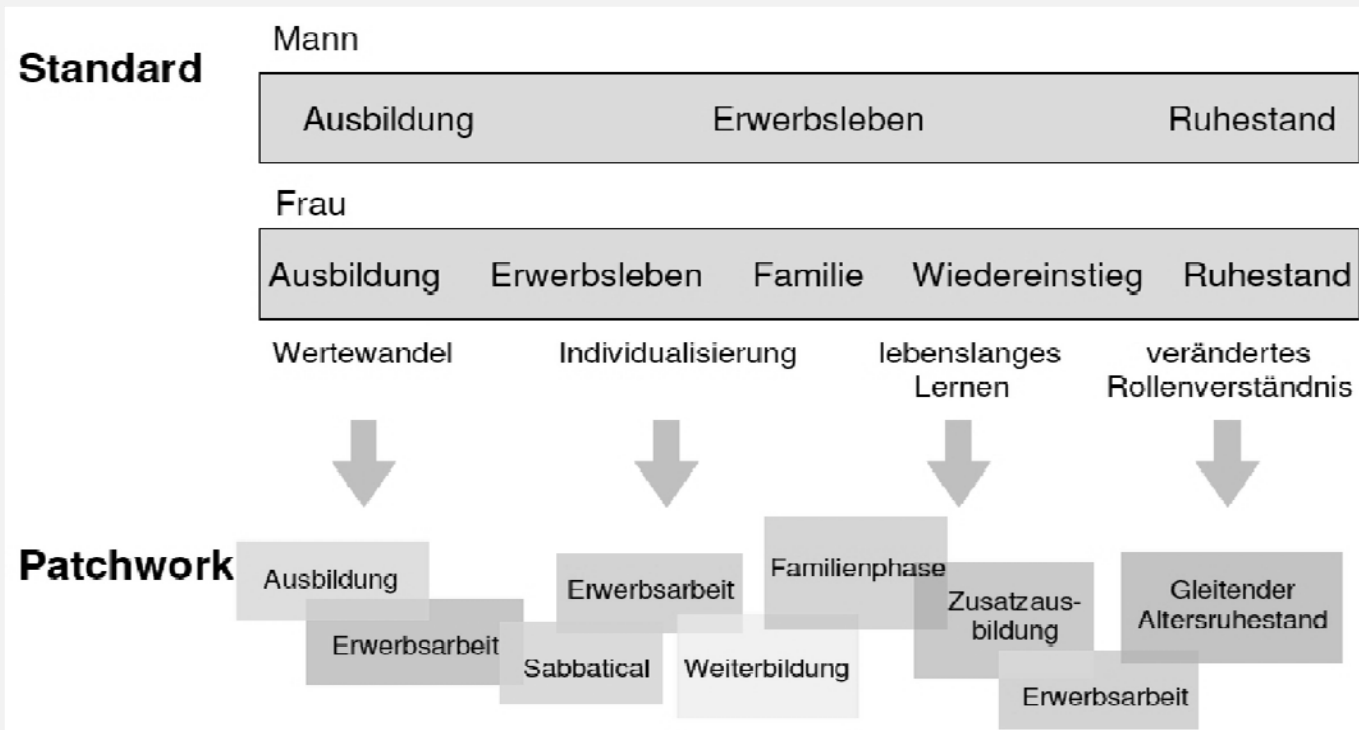




1. Betrachtung eines Phänomens

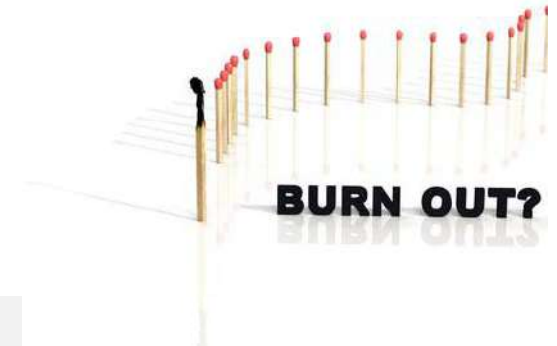


Vom Standarderwerbsleben zur Patchwork-Biografie





1. Betrachtung eines Phänomens



...aus der Balance

Subjektives Stresserleben

z.B.:

- Workaholismus
- Mobbing
- Konzentration
- ...

„messbare“ Stresssymptome

z.B.:

- Herz-Kreislauf
- Magen-Darm
- Kopf-Schmerz
- Gliederschmerzen
- Erholungsfähigkeit
- ...

Prävention

z.B.:

- Individuell
- Rollen klären
- Sich abgrenzen
- Entspannung lernen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Arbeitsstrukturen
- Zeitstrukturen
- ...

...aber warum sind manche eher aus der Balance als andere?



2. TA Konzepte - Antreiberverhalten



Sei *immer* perfekt!

- Vollkommenheit
- Gründlichkeit
- Perfektion

Sei *immer* stark!

- Härte
- Haltung bewahren
- keine fremde Hilfe

Beeil Dich *immer*! Mach *immer* schnell!

- Dynamik
- Hektik
- Arbeiten (nur) unter Zeitdruck

Streng Dich *immer* an!

- Pflichtbewusstsein
- Fleiß
- „Im Schweiß Deines Angesichts“

Mach's anderen *immer* recht!

- Verantwortungsübernahme (für andere)
- Aufopferung für andere
- Selbstlosigkeit



2. TA Konzepte – Antreiberverhalten – Auswirkungen auf Work-Life-Balance



Sei *immer* perfekt!

Sei *immer* stark!

Beeil Dich *immer*! Mach *immer* schnell!

Streng Dich *immer* an!

Mach's anderen *immer* recht!

Basis = ausgewiesene Stärke

Übertreibung = Schwäche

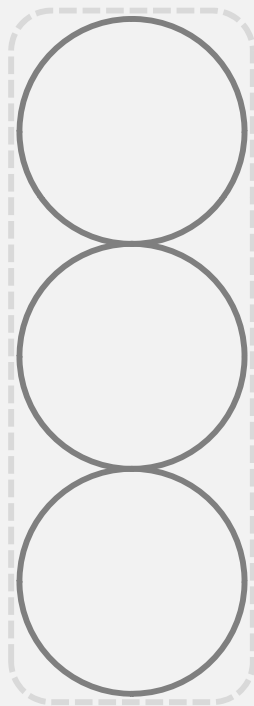
Zwanghaftigkeit = Pathologie



2. TA Konzepte - Trübungen



Klare Persönlichkeit

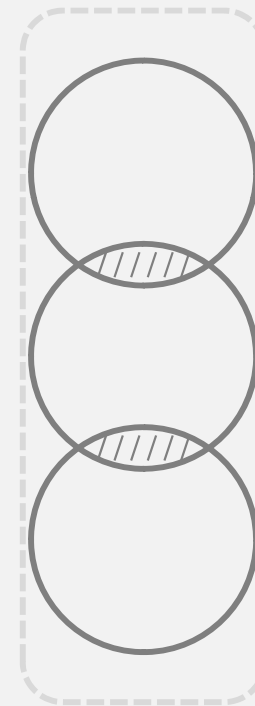


Eltern-ich

Erwachsenen-ich

Kind-Ich

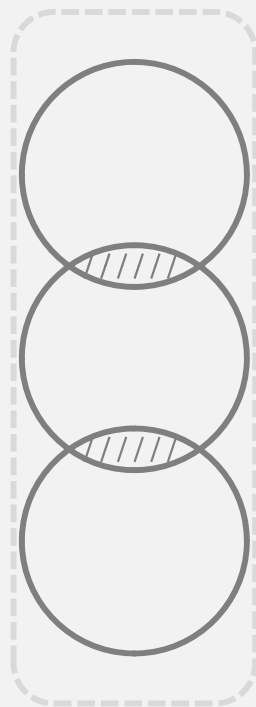
Getrübte Persönlichkeit





2. TA Konzepte – Trübungen – Auswirkungen auf work-life-balance

Getrübte Persönlichkeit



Elterliche Trübung
Vorurteil



Leben in Pflichten
Alarmbereitschaft
Eigene Bedürfnisse negiert

Erwachsenen-ich

Kindliche Trübung
Wunschdenken



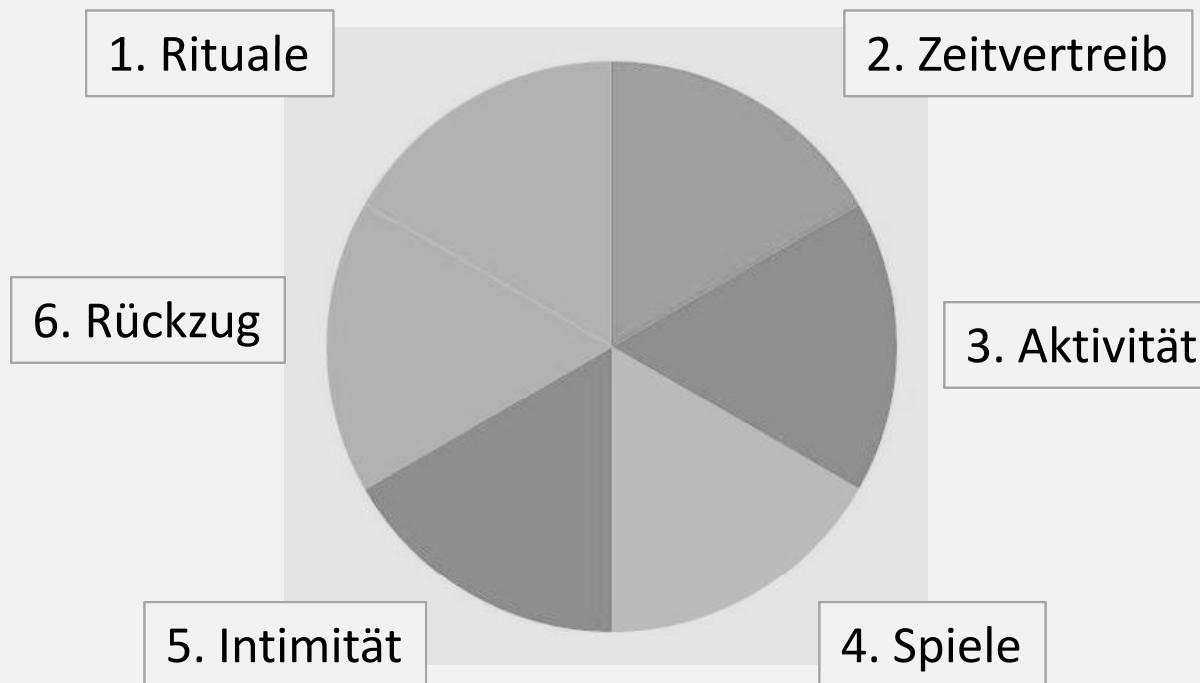
Latente Angstmuster
Orientierung an anderen
Eigene Bedürfnisse negiert



2. TA Konzepte - Zeitstrukturierung

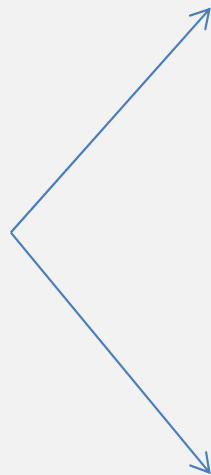


Zeitstrukturierung – die Art und Weise, wie Zeit verbracht wird





2. TA Konzepte – Zeitstrukturierung – Auswirkungen auf work-life-balance



Funktional:

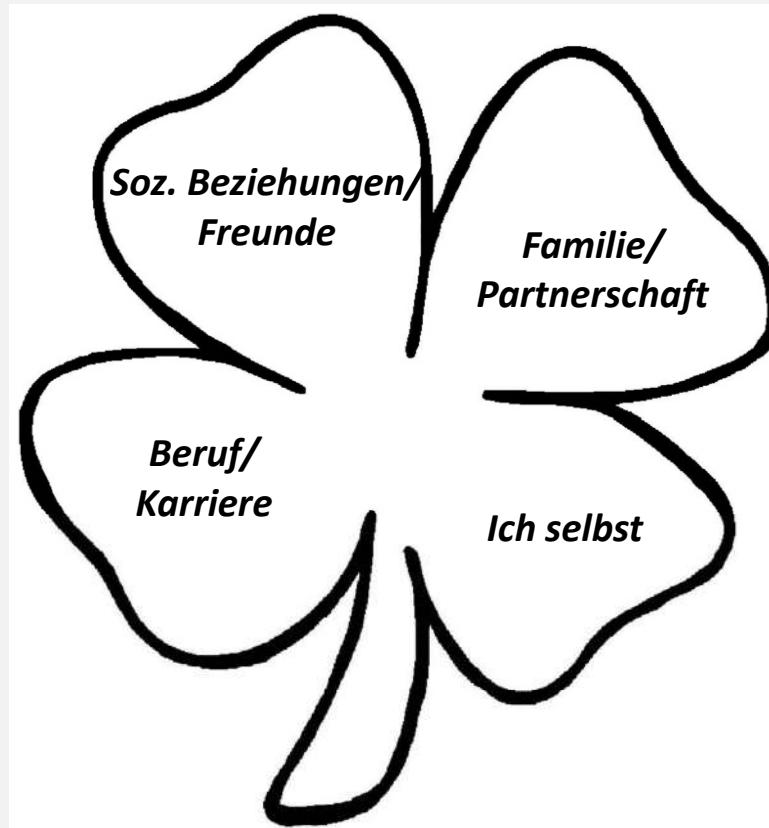
- Analog autonomen Bedürfnissen
- Gesteuert durch Erwachsenen-Ich
- +/+ - Haltung
- Offene, wertschätzende Kommunikation

Dysfunktional:

- Analog skriptgebundenen Bedürfnissen
- Gesteuert durch Kind-Ich/Eltern-Ich
- +/-, -/+ oder -/- Haltung
- Spiele

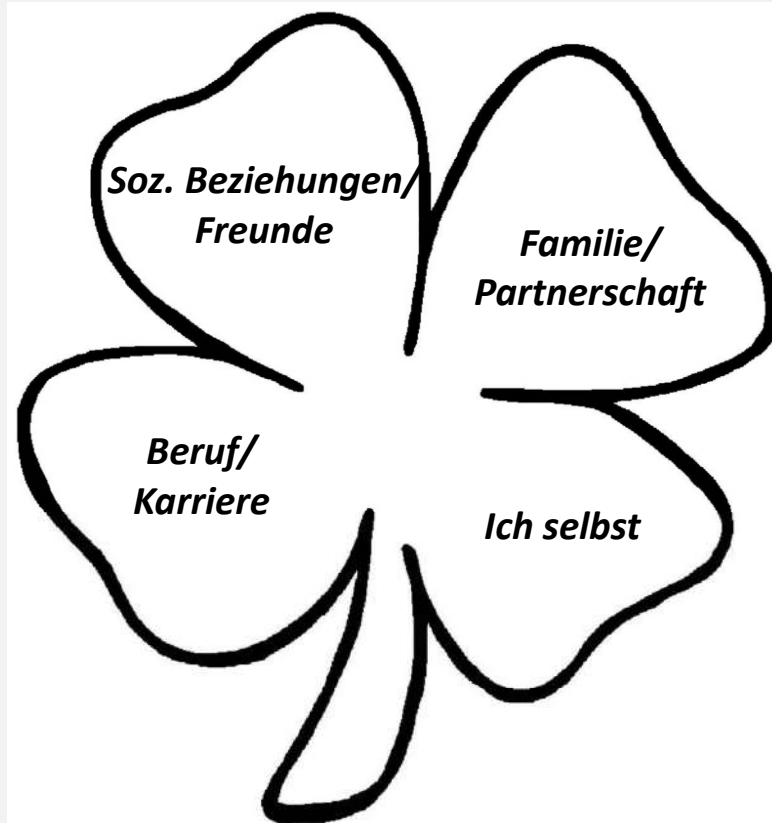


3. Übersetzung in die Führungspraxis





3. Übersetzung in die Führungspraxis



Kategorien dauerhaften Erfolges

Freude

Vergnügen oder innere Zufriedenheit mit unserem Leben; viele Lebenssituationen mit hohem persönlichem Selbstwertgefühl.

Leistung

Etwas *selber* erreicht zu haben; etwas *selber* geschafft zu haben; persönlich erreichte Ziele, vollendete Aufgaben.

Bedeutung

Etwas Wertvolles und Wichtiges geschaffen zu haben; das Gefühl, eine positive Wirkung auf Menschen zu haben, die uns wichtig sind.

Vermächtnis

Bleibende und überdauernde Werte schaffen und an andere weitergeben, so dass auch sie künftig erfolgreich sein können.



4. Zu guter Letzt...



...na ja ... aus transaktionsanalytischer Sicht ... 😊



Dankeschön für Ihre Fragen, Beiträge und die Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen



Und wenn Sie die Folien oder weitere Informationen möchten:

www.ta-at-work.de