



F Empfehlen

Tweet

MEIST KOMMENTIERT

MEIST KOMMENTIERT

WOCHENRÜCKBLICK Alles außer Apple
Drucken Versenden 3

KOMMENTAR Auf die Schotten wartet der Ja-Schock

KOLUMNE Ein schwarzes Loch namens Bundesanleihen

DEBATTE Energiesparen ist keine Außenpolitik

FONDS Investieren nach Hedgefonds-Art

KOLUMNE

BALANCE NERVT!

01. Sep 2014, Anja Förster

Wer glaubt, mit der richtigen Balance alles hinzubekommen, täuscht sich gewaltig. An Entscheidungen führt kein Weg vorbei. Von Anja Förster



Anja Förster



Anja Förster ist Autorin von „Hört auf zu arbeiten“ und Vortragsrednerin bei internationalen Wirtschaftsveranstaltungen

Ich kann es nicht mehr hören! Ob Joghurt und Verdauung, Work und Life, Körper und Seele, Familie und Partnerschaft – alles ist in Balance. Sogar der Kaffee, die Büropflanze oder die Facebook-Timeline! Und dann gibt es da noch Balance-Yoga, Balance-Workshops, Balance-Wochenenden, Balance Ratgeber.

Mich nervt es nicht nur, weil es ein Modewort ist, dessen Gebrauch völlig aus der Balance geraten ist, sondern auch, weil sich in diesem Strauß an Erwartungen, Hoffnungen und Versprechungen eine heimtückische, hinterlistige Botschaft versteckt: Ja, du kannst alles haben! Alles ist möglich! Du musst nur die richtige Balance finden!

Dann schaffst du alles: Karriere machen, deine Großfamilie managen, den Alltag organisieren, dem Vorstand mal ordentlich die Meinung geigen, den nächsten Marathon in Bestzeit laufen und deinen Körper auf Traummaße bringen – alles kein Problem, oder? Klappt nicht? Na, dann streng dich eben mehr an!

Wie um alles in der Welt kommen wir eigentlich auf die Idee, dass wir stets alles auf einmal haben können?

Musik ohne Grenzen.
1 Monat kostenlos.

Jetzt testen

Google play



WIRTSCHAFT ANDERS ERZÄHLT – DAS GANZE SEHEN MIT DER NEUEN CAPITAL. ZUM ABBONNEMENT

DAS MAGAZIN MIT VIELEN EXTRAS ALS APP. ZUR IPAD-APP





DAS CAPITAL E-MAGAZINE IM DESKTOP READER – KOSTENLOS FÜR PRINTABONNENTEN



IHRE PERSÖNLICHEN FINANZEN



Mit unseren Rechnern und Vergleichen finden Sie die besten Konditionen.

- ▶ TAGESGELD-VERGLEICH
- ▶ FESTGELD-VERGLEICH
- ▶ GIROKONTO-VERGLEICH
- ▶ SPARBRIEF-VERGLEICH
- ▶ RATENKREDIT-VERGLEICH
- ▶ AUTOKREDIT-VERGLEICH
- ▶ DEPOTBANK-VERGLEICH
- ▶ RENDITE-RECHNER

PARTNERANGEBOT



Tipps und Beratung rund um die Themen Recht und Steuern erhalten Sie bei unserem Partner Advogant. Damit ihr Recht nicht auf der Strecke bleibt, finden sie dort den Weg zu Rechtsanwälten, Steuerberatern und Sachverständigen in ihrer Nähe.

[ZUM PARTNERANGEBOT](#)

IHRE EIGENEN VIER WÄNDE



Sie wollen bauen oder Wohneigentum erwerben? Unsere Rechner und Vergleichstools weisen den Weg zum besten Angebot.

- ▶ BAUGELD-VERGLEICH
- ▶ GRUNDBUCH-RECHNER
- ▶ EIGENHEIM-RECHNER
- ▶ TILGUNGS-RECHNER
- ▶ BAUSPAR-BERATER
- ▶ ANGEBOTS-VERGLEICH

BILDERSTRECKE

BALANCE IST EIN PERFIDES PSYCHOLOGISCHES SPIEL

Erfolgreiche Menschen machen es uns vor: Sheryl Sandberg, Geschäftsführerin von Facebook, ist Mitte 40, Milliardärin hat zwei Kinder und schreibt ganz nebenbei noch ein erfolgreiches Buch. Stephanie Graf und Andre Agassi – zwei Sportler mit Traumkarrieren und einer Traumehe – haben zwei tolle Kinder und helfen mit ihren Stiftungen Menschen, die es nicht so gut haben. Und Heidi Klum hat gleich vier Kinder, ist immer noch ein gefragtes Model, eine knallharte Geschäftsfrau und verdient Millionen.

Es muss also gehen... Wenn Sheryl Sandberg, Andre Agassi & Co. das mit der Balance hinbekommen, dann kann das doch jeder andere auch. Da weiß der erfolgreiche, selbständige Unternehmensberater mit 60-Stunden-Woche locker, wo im Supermarkt die richtigen Windeln in der richtigen Größe stehen. Und natürlich steht er in der Nacht auf und wiegt den Nachwuchs wieder in den Schlaf. Oder etwa nicht?

Die Antwort liegt auf der Hand. Sheryl Sandberg würde mit Sicherheit gerne ihre Kinder öfter sehen, Stephanie Graf und Andre Agassi haben entbehrungsreiche Zeiten als Spitzensportler hinter sich und die Ehen von Heide Klum sind allesamt in die Brüche gegangen. Balance ist ein perfides psychologisches Spiel. Denn es gibt keine perfekte Lösung. Niemand kann alles auf einmal haben. In Wahrheit besteht das Leben fortwährend aus Entscheidungen. Und Entscheidungen bedeuten, dass ich wählen muss: Dies ODER jenes. Wenn ich entscheide, sage ich mehr als „Ja“ zu einer Sache. Unter Umständen beinhaltet das „Ja“ zum nächsten Karriereschritt gleich mehrere Neins. Nein, ich kann meine Kinder nicht jeden Tag ins Bett bringen. Nein, ich habe nicht jedes Wochenende frei. Und das bedeutet alles, nur keine Balance.

BALANCE BRINGT UNS AUS DEM GLEICHGEWICHT

Unser Leben verlangt von uns Entscheidungen. Die sind kein „Kann“, sondern ein „Muss“. Und jeder muss die Konsequenzen seiner Entscheidungen tragen. Kein einziger genialer Trick und kein noch so perfekt formuliertes Balance-Gelaber können mich davor bewahren, dass ich am Ende für alle Auswirkungen meiner Entscheidungen verantwortlich bin.

Wenn ich für einen Marathon trainiere, dann habe ich weniger Zeit für Freunde, den Partner oder die Kinder. Das ist so und bleibt so. Punkt. Oder umgekehrt: Wenn ich mir mehr Zeit für die Kinder nehme, dann kann ich keine Bestzeit beim Marathon laufen. Basta. Also, entscheide dich!

Das mit der Balance klingt so sanft und menschlich. Doch in Wahrheit ist es der Balance-Gedanke, der uns aus dem Gleichgewicht bringt. Medien und Werbung überschwemmen uns mit Bildern und Berichten, die uns vorgaukeln, dass Balance funktioniert. Funktioniert es bei uns nicht, entstehen Schuldgefühle. Und die treiben uns weiter an. Alle schaffen das, nur ich nicht ... das kann nicht sein ... also weiter – und das war's dann mit der Balance.

Der Preis, den wir dafür bezahlen, ist hoch: Zerrissenheit und die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Was daraus folgt hat einen Namen: STRESS.

THEMA



WAS MANAGER VON WAHRSAGERN LERNEN KÖNNEN

„Mind-Hacking“ ist eine Technik, die auch Manager nutzen können. Von Norman Alexander

[WEITERE ARTIKEL](#)



WARUM ICH MEINEN TRAUMJOB KÜNDIGE

Im Leben geht es um Entscheidungen. Und ich musste meine treffen. Von Max Schireson [MEHR](#)

3 LESERKOMMENTARE

Datenschutz

Die Kommentarfunktion "Disqus" wird von der Big Head Labs, Inc., San Francisco/USA., zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen, insbesondere darüber, ob und wie

Moderation

Die Kommentare werden von Capital moderiert. Das heißt, Kommentare werden von der Redaktion freigeschaltet. Kritik und auch in der Sache harte Diskussionen sind willkommen, Beleidigungen