

... und wo bleibt die Lebensqualität? - Lebensqualität trotz steigender Belastungen

basierend auf Anregungen von Susanne Fischer und Erhard Reichsthaler

Literaturtipps: Susanne Fischer, Erhard Reichsthaler: Handbuch für ein gutes Miteinander als Paar, im Familienbetrieb, am Hof, mit mehreren Generationen. Eigenverlag. (Buchbestellungen [su.fischer@aon.at](mailto:su.fischer@aon.at) oder [erhard@reichsthaler.at](mailto:erhard@reichsthaler.at))

Bitte verstehen Sie die folgenden Anregungen als Vorschläge, die möglicherweise einen Gedankenprozess in Ihnen auslösen. Ein Artikel kann aber nie ein Beratungsgespräch ersetzen, weil er nicht auf Ihre individuelle Situation eingehen kann.

Unsere Lebensqualität ist oft durch zunehmende Belastungen (betrieblich und/oder privat) gefährdet.

### **Derzeitige Situation erkennen**

Es ist hilfreich, wenn wir uns bewusst werden, wie hoch unser derzeitiger Belastungspegel ist. Wir schätzen ein, wie stark wir im Durchschnitt der letzten 12 Monate belastet waren und wählen einen Punkt auf einer Linie mit folgenden Ausprägungsgraden (natürlich können auch alle Punkte dazwischen gewählt werden):

- ständig zu viel
- oft zu viel
- manchmal zu viel
- gerade richtig

Dies können wir auch vor Ort darstellen. Wenn die derzeitige Belastung z.B. vor allem durch den Betrieb bestimmt ist und das Wohnhaus vom Betriebsgebäude getrennt ist, könnte dies z.B. auf der Strecke zwischen Wohnhaus und Betriebsgebäude dargestellt werden.

Gerade richtig: z.B. ein Punkt in der Mitte zwischen Betriebsgebäude und Wohnhaus  
Ständig zu viel: z.B. ein Punkt unmittelbar neben dem Betriebsgebäude

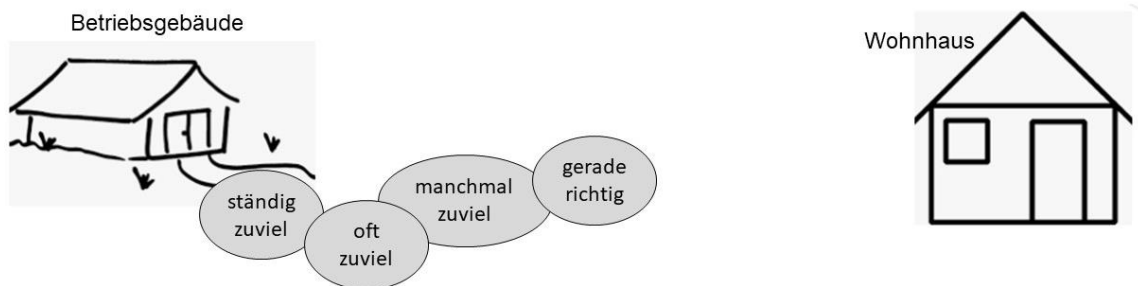


Abb: Darstellung des Ausmaßes der Belastung anhand der Strecke zwischen Betriebsgebäude und Wohnhaus

Wenn wir die derzeitige Belastung z.B. als gerade richtig empfinden und uns dafür einen Punkt in der Mitte zwischen Wohnhaus und Betriebsgebäude gewählt haben (z.B. bei dem sich dort befindlichen Brunnen) können wir uns zukünftig immer wieder einmal fragen, wenn wir beim Brunnen vorbeigehen, ob wir die Belastung noch als passend empfinden oder ob uns „die Arbeit“ vom Wohnhaus weg und näher zum Betriebsgebäude gezogen hat.

Dies können wir uns als Einzelperson fragen – interessant ist aber auch, wie es die anderen Familienmitglieder sehen, die am Betrieb arbeiten und leben. Es kann ein sehr aussagekräftiges Bild entstehen, wenn sich die einzelnen Familienmitglieder an unterschiedlichen Punkten im Hof aufstellen.

Wenn z.B. der Betriebsleiter noch freie Kapazitäten hat und voller Tatendrang neue Projekte, wie z.B. die Direktvermarktung umsetzen will, kann es schwierig werden, wenn die Betriebsleiterin mit all ihren Aufgaben ihre derzeitige Belastung schon als zu hoch einstuft.

Wenn wir die Arbeit als ständig zu hoch einstufen, müssen wir eine Entscheidung treffen (auf Dauer können wir so nicht weiterarbeiten):

- Was kann ich weniger tun?
- Was kann ich an andere abgeben?
- Was kann ich weglassen?

Jede Entscheidung bedeutet eine Veränderung und hat Auswirkungen – und oft fallen uns viele Gründe ein, wieso wir nichts verändern können.

Dann sollten wir uns fragen, was für jeden von uns persönlich Lebensqualität ist? Z.B. Gesundheit, Geselligkeit, Freundschaft, Partnerschaft etc.

Es ist interessant, wenn wir uns darüber mit unseren Familienmitgliedern austauschen.

Und wir können uns fragen, ob wir mehr von dem haben, was wir als Lebensqualität ansehen, wenn wir soviel wie jetzt oder noch mehr arbeiten.

Wir können uns auch fragen, wozu wir so viel arbeiten?

Dabei könnten wir z.B. folgende oder ähnliche Antworten finden:

Wir arbeiten zur Abdeckung der Grundbedürfnisse (Essen und Trinken, Schlafen, Wohnen etc.). Welchen Betrag brauchen wir dafür jährlich? Dies könnten wir in einer Grafik mit einem kleinen Kreis darstellen.



Abb: Darstellung der Grundbedürfnisse

Oftmals können wir gar keinen Betrag nennen, den wir für die Abdeckung unserer Grundbedürfnisse benötigen. Aber solange wir dies nicht können, wissen wir auch nie, wieviel Einkommen wir unbedingt benötigen – und haben vielleicht immer Angst, dass es zu wenig sein könnte.

Neben den Grundbedürfnissen wollen wir auch Sicherheiten für schlechte Zeiten etc.. Das wäre mit dem Winterspeck von Wildtieren zu vergleichen, den sie sich anfressen, um über Mangelzeiten zu kommen. Wie dick unser Winterspeck sein soll, damit wir uns wohl fühlen, ist individuell unterschiedlich.

Wir sollten uns aber auch fragen, ob es uns noch gut tut, einen so dicken Winterspeck ständig mit uns zu tragen und ihn versorgen zu müssen (Haben wir Besitz oder hat der Besitz uns?).

Die Dicke des Winterspeckes ist somit begrenzt. In der Grafik könnten wir dies mit einem Ring um den mittleren Kreis der Grundbedürfnisse darstellen.

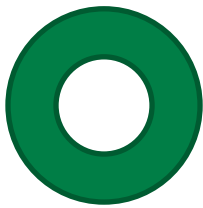


Abb.: Darstellung der Grundbedürfnisse (mittlerer Kreis) und der Sicherheitsbedürfnisse (Ring)

Und wenn unsere Grundbedürfnisse und Sicherheitsbedürfnisse gedeckt sind – wozu arbeiten wir immer noch mehr?

- Ist es das Immer-mehr-haben-wollen?
- Ist es die Suche nach dem Sinn im Leben? (ev. Arbeitssucht?)

Dabei gibt es keine Begrenzung mehr. Dieses Streben nach mehr kann unendlich ausgedehnt werden, es kann nie genug sein. In der Grafik könnten wir dies mit Pfeilen rund um den Kreis der Grundbedürfnisse und den Ring des Winterspecks darstellen.

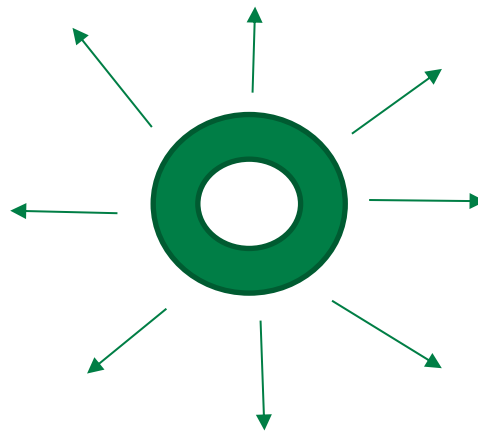


Abb: Darstellung der Grundbedürfnisse (Kreis) der Sicherheitsbedürfnisse (Ring) und des Strebens nach mehr (Pfeile)

Diese Anregungen können nur einen kleinen Ausschnitt dessen wiedergeben, was bei einer Einzel-, Paar oder Familienberatung möglich ist.

Dipl Ing. Willi Peszt

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Dipl. Sozialpädagoge  
zert. Mediator

0680 123 1 876

[willi.peszt@gmx.net](mailto:willi.peszt@gmx.net)

[www.psychotherapie-peszt.com](http://www.psychotherapie-peszt.com)