

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

## Jasmine Choi

Die unglaubliche Karriere der koreanischen Weltklasse-Querflötistin

## Krise? - Jetzt reicht's!

Wie man lernt immer wieder aufzustehen

## Shira Kaplan

Eine israelische Cyberwar-Expertin packt aus



## Die Insignien des Erfolgs

Opel-Vorstand Tina Müller und ihr neuester Coup



Schweiz CHF 15.- Europa 11,00 €



4 190690 811003

No. 37 · Frühling 2017 · 10. Jahrgang  
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich



**Dr. med. Tanja Volm**, 1968 geboren, verheiratet, zwei Söhne, Speicherschwendi in Ausserrhoden bei St.Gallen, Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ärztin für Palliativmedizin, Businesscoach, Medizinstudium in Heidelberg und Oxford, zehn Jahre klinische Tätigkeit an der Uni-Frauenklinik Ulm, zwei Jahre Tätigkeit in eigener Praxis, seit zwölf Jahren Direktorin der EVO Consult, Spitalberatung, und der Doc-Cert, Zertifizierungsunternehmung.

# WARUM WORK-LIFE-BALANCE ZU MITTELMÄSSIGKEIT FÜHRT, UND WARUM LEBEN NICHT DAS GEGENTEIL VON ARBEIT IST

DEZEMBER 2016 IN COSTA RICA, AN DER KARIBIKKÜSTE

Auf dem schwülen Platz mitten in Cahuita schlendern Touristen die Hauptstrasse entlang, die Bars hoffen auf Kundschaft, ein paar Männer, die ihre beste Zeit hinter sich haben, sitzen mit Bierflaschen und Joints auf den Bänken. Junge Europäer warten auf die richtigen Waves für ihre Surfboards und schauen den Bikinischönheiten hinterher.

Fernando meint, über die Hälfte der Einwohner seien Europäer. Cahuita ist ein Ort zum Aussteigen aus dem Hamsterrad des Lebens, der übermächtig gewordenen Verpflichtung, der als sinnlos empfundenen Arbeit. Ein Ort, der echtes Leben verspricht, Balance. „Pura vida“ ist die Parole Costa Ricas. Fernando ist hier geboren. Er ist Führer im Nationalpark, Surflehrer, Gärtner, Masseur, Aromatherapeut, Schokoladenhersteller. Er arbeitet den ganzen Tag, sieben Tage die Woche. Immer auf der Suche nach neuen Ideen für seine Vision, so viel Geld zu verdienen mit seiner Arbeit, dass es für ein Haus reicht, für Reisen, für eine Familie. Fernando mag seine Arbeit, auch wenn er müde und hungrig ist, er sagt, es sei eine gute Arbeit. Ein Leben ausserhalb der Arbeit? Was ich damit meine, er verstehe die Frage nicht ganz, er lebe doch den ganzen Tag.

## MEINE ERFAHRUNG MIT DER ARBEIT UND DEM LEBEN

Ich habe schon viele Arbeiten gehabt. Ich habe Medizin studiert und mein Studium finanziert mit Tag- und Nachtdiensten im Spital. Ich hatte Glück, damals war der Pflegemangel gross, und es war nicht schwer, eine gute Arbeit zu finden. Oft bin ich nach dem Nachtdienst zur Morgen-

vorlesung gegangen. Dann habe ich einige Monate im Ausland gearbeitet, im Mittleren Osten, in Afrika. Für über zehn Jahre habe ich dann die klassische Arztkarriere gelebt: Assistenz- und Oberärztin an einer Uniklinik, dann Praxis. Anschliessend die Neuausrichtung in die Selbstständigkeit mit einer Beratungsfirma. Die Arbeit wurde dadurch nicht weniger, aber anders. Ich muss keine Wochenenddienste mehr machen wie im Spital, aber arbeite fast immer am Wochenende. Ich muss nicht mehr zu Kongressen fahren, aber bin dauernd auf der Suche nach neuen Ideen und Möglichkeiten. Ich muss nicht mehr medizinische Fachliteratur lesen, tue es aber trotzdem und mache eigentlich dauernd irgendwelche Fort- und Weiterbildungen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Ich habe Termine morgens um sieben und abends um 20 Uhr, beim Essen und an den unterschiedlichsten Orten. E-Mails lese ich auch in Cahuita.

## OHNE ARBEIT WAR ICH NUR EINMAL, FÜR ACHT MONATE, NACH DER GEBURT DES ERSTEN KINDES.

Immer wieder habe ich mir die Frage gestellt, ob es „zu viel“ Arbeit für mein Leben ist, ob mein Leben nicht zu kurz kommt, ob ich die Balance zwischen Arbeit und Leben richtig halten kann. Auch meine Freundinnen haben ab und zu eine kritische Bemerkung gemacht, haben sorgenvoll Vorschläge für „mehr Gleichgewicht“ eingebracht.

Der Begriff „Work-Life-Balance“ war mir eigentlich immer bekannt. Ich habe mich durch ihn auch schon immer ange-

griffen gefühlt. Ich habe offenbar gespürt, dass meine Art zu leben – mit sehr viel Arbeit und ohne eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit – diesem Begriff nicht entsprach.

Hinterfragt habe ich den Begriff nicht. Er war gesetzt, eine *Conditio sine qua non*. Was kann an Balance falsch sein? Vor einiger Zeit habe ich mich in den Begriff verhakt. War nicht mehr einverstanden damit, mich beinahe schuldig zu fühlen, weil ich nicht balanciert bin. Und habe mal wirklich darüber nachgedacht, was es mit der Arbeit und dem Leben und der Balance von beidem auf sich hat.

## LEBEN IN BALANCE

In unserer Welt soll alles in Balance sein, unser Leben, unsere Verdauung, unsere Beziehungen. Es gibt Wochenendseminare und viele Tausend Blogs über Balance, es gibt Sport oder Yoga für Balance und es gibt die grosse Balance, die Work-Life-Balance. Es ist ein Heilsversprechen: Du kannst das alles haben! Erfolg im Beruf, gute Leistungen beim Sport, eine glückliche Familie, Schönheit, eine gute Figur und Spass mit den Freundinnen. Wenn du das nicht hast, bist du einfach nur nicht genügend ausbalanciert!

## KÖNNEN WIR WIRKLICH ALLES HABEN?

Ich bin überzeugt davon, dass ein gutes Leben Begeisterung und Hingabe braucht, eine grosse Idee, eine Ahnung von den Möglichkeiten, die sich auftun, wenn man sich wirklich investiert, sich in etwas hineingibt, in eine Idee, einen Menschen, eine Aufgabe.



Eine perfekte Balance von Arbeit und dem Leben ist nur möglich, wenn man auf diese Investition ins Leben verzichtet. Gehen wir mit Begeisterung einer Sache nach, dann braucht das Zeit und Energie.

pentouren gab es wenige. War ich unglücklich? Nein, ganz im Gegenteil, es waren fantastische Jahre. Ich habe einfach nur das gemacht, was mich am meisten begeistert hat.

Für mich ist Arbeit das, was wir tun, was wir sind. Sie prägt uns, sie hat Einfluss auf unsere Persönlichkeit. Leben ohne Arbeit kann schnell auch zu Leben ohne Struktur und ohne Ziel werden. Darum ist arbeitslos sein eine Herausforderung, die nicht jeder gut meistert. Arbeit ist Teil unseres Lebens. Sie ist eine Möglichkeit, uns auszudrücken, unserem Leben einen Stempel aufzudrücken. Wir definieren und identifizieren uns über unsere Arbeit, wir haben sie ausgesucht, und sie sagt daher etwas über uns aus. Arbeit kann auch Anerkennung und Wertschätzung bringen. Ich will Arbeit nicht glorifizieren, es gibt genügend schlechte Arbeit. Statt um die Work-Life-Balance sollten wir uns eher darum sorgen, dass es gute Arbeit für viele gibt. Und dass die, die wollen, ihre Erfüllung darin finden. Ohne schlechtes Gewissen. Schlechte Arbeit, also Arbeit, die nicht das Beste aus uns herausholt, sollten wir vermeiden. Und nicht versuchen, sie durch Work-Life-Balance zu kompensieren.



Dann ist automatisch weniger Zeit und Energie für die anderen Bereiche des Lebens da. Dann müssen wir uns auch einmal gegen etwas entscheiden. Gegen Kinder, wenn die Arbeit wirklich erfüllend ist. Gegen schöne Abende mit Freundinnen, wenn es im Labor noch Wichtiges zu entdecken gibt. Gegen den neuen persönlichen Rekord im Marathon, wenn die Mutter krank geworden ist.

Eine perfekte Work-Life-Balance führt voraussichtlich zur Mittelmässigkeit in allen Bereichen. Von nichts richtig viel, aber von allem etwas. Das mag für manche akzeptabel sein. Aber manche von uns werden damit nicht glücklich werden. Manche werden durch diesen überhöhten Anspruch der perfekten Work-Life-Balance in Nöte kommen, werden vor lauter „alles können, alles gleichwertig leben wollen“ selbst auf der Strecke bleiben.

Ich war eine begeisterte junge Ärztin, ich habe für meine Aufgabe gebrannt. Hatte aber wenig Zeit für Freizeit, erst spät Zeit für Kinder, wenig Zeit für Sport, Knei-

Ein Nerd, der am liebsten Tag und Nacht vor dem PC sitzt und seine Ideen leben sehen will, ist der unglücklich? Nur, wenn ihm jemand einflüstert, er müsse balanciert sein. Nicht, wenn er einfach tut, was er eigentlich will, wenn er seinen Traum lebt. Sigmund Freud hat gesagt: „Was ist das Geheimnis des Glücks? Arbeit und Liebe.“

#### **EIN PAAR GEDANKEN ÜBER DIE ARBEIT**

Schon Adam musste arbeiten. Und schon damals war Arbeit das, was nach der Vertreibung aus dem Paradies folgte. Ist Arbeit also das Gegenteil vom Paradies? Das Dogma der Work-Life-Balance baut auf diesem Widerspruch auf: Gutes Leben ist ausserhalb der Arbeit, also ist die Arbeit schlechtes oder weniger Leben.

Obwohl Arbeit wahrscheinlich noch nie so gut war wie heute, wird sie heute als besonders schwer betrachtet. Als etwas, das uns auffrisst und uns die Zeit wegnimmt für die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben.

#### **NICHT DAS WIE, SONDERN DAS WARUM**

Ich glaube, für viele von uns wäre es besser, nicht nach Balance im Leben zu streben, sondern sich mehr „in das Leben zu werfen“, nach dem zu suchen, was uns wirklich begeistert. Und ich glaube, wir sollten Arbeit und Leben nicht voneinander trennen, sondern unser Leben als Einheit leben. Gutes Leben kann überall stattfinden, in allen Bereichen. Wir sollten nicht „Manager“ unseres Lebens sein, nicht messen, ob wir auch wirklich alles ausbalanciert haben.

Ich möchte kein „Management des Lebens mittels Work-Life-Balance“. Ich möchte keine Pläne und Messungen von Zeiten und Aufwänden, um Ausgewogenheit herzustellen. Dann nämlich wird Leben funktionalisiert. Und Funktionalisierung kann zu Traurigkeit und Depression führen. Im Grunde genommen möchte ich nicht wissen, WIE ich mein Leben führen soll, sondern WARUM ich es führen soll. Der Rest ergibt sich von selbst.

Diesen Artikel habe ich in Cahuita geschrieben. Und beim Surfen war ich darum nicht.

# VERSCHENKEN SIE DRIVE

... ALS GESCHENK FÜR EINE ANDERE LADY  
MIT DRIVE ODER BESCHENKEN SIE SICH  
DOCH EINFACH WIEDER MAL SELBST!



[WWW.SWISSLADIESDRIVE.COM](http://WWW.SWISSLADIESDRIVE.COM)

KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT: [ABO@LADIESDRIVE.TV](mailto:ABO@LADIESDRIVE.TV)  
ODER [WWW.LADIESDRIVE.TV/SHOP](http://WWW.LADIESDRIVE.TV/SHOP)