

Mareike Meyn

Selbstfürsorge hat Priorität

Nicht erst seit Corona ist es für landwirtschaftliche Unternehmerinnen wichtig, das Thema Work-Life-Balance bewusst verorten zu können. Dazu gab es Input, Tipps und Austausch beim 34. Unternehmerinnen-Fachgespräch.

Corona verändert die Arbeitswelt und befeuert damit auch die Frage nach der Work-Life-Balance, denn es ist nicht einfach, im Homeoffice Arbeit und Leben voneinander zu trennen beziehungsweise in Balance zu bringen. Dieser fließende Übergang ist landwirtschaftlichen Unternehmerinnen nicht fremd. Im Gegenteil: Gerade für die, die in der Landwirtschaft tätig sind, mutet eine solche Trennung oftmals absurd an. Schließlich kann das Leben mit der Natur nicht auf klar umrissene acht Stunden Arbeitstage strukturiert werden: Der Wetterbericht ist gut, heute muss gedroschen werden. Nachts kalbt noch eine Kuh – die Arbeit, das Unternehmen geht vor.

Unter der Leitung von Constanze Lichti-Friedl, langjährige Trainerin bei der Andreas Hermes Akademie, Mutter von vier Kindern und Landwirtin aus Leidenschaft, wurde im Rahmen des Unternehmerinnen-Fachgesprächs vermittelt, wie eine ausgewogene Work-Life-Balance gelebt werden kann. Konkret ging es also darum, Familie, Betrieb, ehrenamtliches Engagement und – ganz wichtig – die eigene Selbstfürsorge unter einen Hut zu bekommen.

Work-Life-Balance ist ein Schlagwort, welches gerade mit Bezug zum Unternehmertum schnell als Work-Life-Blending – die Vermischung beruflicher und privater Belange – zusammenge-

fasst wird. Es geht darum, die Arbeit mit dem Privatleben in Einklang zu bringen. Nach Nossrat Peseschkian, Neurologe und Begründer der positiven Psychotherapie, gibt es vier Bereiche, deren Ausgewogenheit zu mehr Zufriedenheit im Leben führen, dem eigentlichen Ziel der Work-Life-Balance:

- Beruf: Arbeite ich gerne und erfahre dabei Sinnhaftigkeit, Erfolg und kann davon leben?
- Beziehungen: Habe ich soziale Kontakte, Familie, Freunde, die ich regelmäßig pflege?
- Gesundheit: Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, Schlaf, Sport und seelische Gesundheit – nehme ich mir hierfür genug Zeit?
- Sinn und Zukunft: Lebe ich nach meinen Werten, was sind meine persönlichen Ziele?

Wie viel Zeit und Energie in welchen Bereich gesteckt wird, ist individuell unterschiedlich und hängt auch von der Lebenssituation ab. Dabei ist jedoch immer eine Balance anzustreben, die einhergeht mit dem Begriff der Selbstfürsorge, dem subjektiven Wohlbefinden, das gerade bei einer hohen Arbeitsbelastung Priorität genießen sollte.

Eigene Ziele

Während des Unternehmerinnen-Fachgesprächs tauschten sich die Teilnehmerinnen auch darüber aus, wie verschiedene Generatio-

nen das Thema Work-Life-Balance für sich umsetzen und jede definierte daraufhin ihr eigenes Konzept. Dabei ist es wichtig, eigene Ziele klar vor Augen zu haben. Denn meistens ist es die private, persönliche Zeit, die beschnitten wird, weil es schlichtweg einfacher ist, hier zu kürzen. Es fehlt das Bewusstsein, was dem/der einzelnen damit entgeht.

Letztendlich ist die Work-Life-Balance ein kontinuierlicher Reflexionsprozess. Folgende Gewohnheiten können dabei helfen:

- Zeitmanagement verbessern: Verabredungen mit sich selbst, eine feste Zeit für Hobbies, Partnerschaft oder das süße Nichtstun blocken und falls etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommt, die persönliche Zeit direkt für den nächstmöglichen Zeitraum einplanen.
- Rituale etablieren: Sich spielsweise bevor der Trubel auf dem Hof beginnt, mit einem Tee hinzusetzen, kann helfen, mal innezuhalten und durchzuatmen.
- Prioritäten setzen: Ein „Nein“ macht die Tür auf für ein anderes „Ja“.
- Positive Momente bewusstmachen: Wann hatte ich diese heute? Was tut mir gut? Mehr davon in den Tagesablauf einplanen.
- Auf sich hören: Der eigene Körper weiß oft genau, was gut ist. Denn: Es geht um mich! ■

Fotos (3): AHA



Die Autorinnen



Mareike Meyn
Andreas Hermes Akademie (AHA), Berlin
m.meyn@andreas-hermes-akademie.de



Constanze Lichti-Friedl
Trainerin der Andreas Hermes Akademie (AHA), Berlin
c.lichti-friedl@andreas-hermes-akademie.de

Infos für Unternehmerinnen

Das Unternehmerinnen-Fachgespräch (UFG) wird von der Andreas Hermes Akademie (AHA) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband und dem Deutschen Bauernverband ausgerichtet. Es wird von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt und findet zwei Mal jährlich statt. Vom 20. bis 22. November wird das 35. UFG das Thema persönliche Finanzen von Frauen behandeln. Weitere Informationen und Anmeldungen bei m.meyn@andreas-hermes-akademie.de