

Pit Rohwedder

# Balance Your Work Life

Durch clevere Entschleunigung Leistung verbessern



SCHÄFFER  
POESCHEL

Balance Your Work Life



Pit Rohwedder

# Balance Your Work Life

Durch clevere Entschleunigung Leistung verbessern

1. Auflage

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

---

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

---

**Print:** ISBN 978-3-7910-4864-2      Bestell-Nr. 10533-0001  
**ePub:** ISBN 978-3-7910-4865-9      Bestell-Nr. 10533-0100  
**ePDF:** ISBN 978-3-7910-4866-6      Bestell-Nr. 10533-0150

Pit Rohwedder

#### **Balance Your Work Life**

1. Auflage, Mai 2020

© 2020 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH

[www.schaeffer-poeschel.de](http://www.schaeffer-poeschel.de)

[service@schaeffer-poeschel.de](mailto:service@schaeffer-poeschel.de)

Bildnachweise:

Cover: © Rawpixel.com, shutterstock

Seite 49: Simon Toplak

Seite 66: © [Jag\\_cz/shutterstock.com](https://www.jag.cz/shutterstock.com)

Alle anderen Fotos: Pit Rohwedder

Produktmanagement: Dr. Frank Baumgärtner

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Ein Unternehmen der Haufe Group



---

# Inhaltsverzeichnis

Streiflicht – drei Schlüsselfragen an den Autor .....	9
Zum Gebrauch dieses Buches .....	11
Einführung .....	13
<b>1 Balance your life – durch Entschleunigung mehr Lebensfreude gewinnen .....</b>	<b>25</b>
1.1 Balance your life – ein paar einleitende Gedanken .....	25
1.2 Flow als Zustand der Schaffenskraft .....	28
1.3 Energiebalance und der eutonische Korridor .....	28
1.4 Regeneration .....	29
1.5 Sechs Entschleunigungsfaktoren zur Stärkung der Lebensfreude und Lebenskraft .....	30
1.5.1 Das richtige Mengenmaß oder »zu viel um die Ohren« .....	30
1.5.2 Digitales Fasten .....	32
1.5.3 Einmal täglich »Stille-Zeit« .....	33
1.5.4 Fremdbestimmung .....	34
1.5.5 Selbstbestimmung .....	35
1.5.6 Metazufriedenheit .....	41
1.6 Perspektiven auf das Glück .....	42
1.7 Analyse Ihrer Lebensbereiche: Arbeitsblätter Entschleunigung für mehr Lebensfreude .....	45
<b>2 Balance your work – durch Entschleunigung wirksamere Leistung bringen .....</b>	<b>49</b>
2.1 Ohne Priorisierung keine Effektivität .....	50
2.2 Überforderung durch unkontrollierten Mengenzuwachs .....	51
2.3 Das Problem der Ablenkung .....	52
2.4 Mit Achtsamkeit mehr Wirkung erzeugen .....	54
2.5 Die Pausen machen den Unterschied .....	54
2.6 Analyse Ihres beruflichen Alltags: Arbeitsblatt Entschleunigung im beruflichen Alltag .....	56
<b>3 Balance your company .....</b>	<b>59</b>
3.1 Beschleunigungsfallen in der Organisation .....	59
3.1.1 Die Mitte in der Organisation .....	59
3.1.2 Warum das Maximum kein Optimum ist .....	60
3.1.3 Die Dynamik der Beschleunigungsfallen .....	62
3.1.4 Beschleunigungsfallen vermeiden .....	65

3.2	Durch Reifegraderhöhung den organisationalen Rundlauf verbessern .....	67
3.2.1	Fünf Schlüsselkriterien zur Verbesserung des Reifegrads .....	69
3.2.2	Analyse des Reifegrades Ihrer Organisation: Arbeitsblätter zu den fünf Schlüsselkriterien .....	82
3.3	Lernfähigkeit von Organisationen verbessern .....	86
3.3.1	Ein Blick ins Umfeld .....	86
3.3.2	Was bedeutet Lernfähigkeit in Organisationen? .....	88
3.3.3	Verbesserung der Lernfähigkeit in Organisationen .....	93
3.3.4	Analyse der Lernfähigkeit Ihrer Organisation: Arbeitsblatt Lernfähigkeit der Organisation .....	96
<b>4</b>	<b>Regenerative und inspirierende Räume aufsuchen .....</b>	<b>99</b>
4.1	Die belebende Wirkung des Aufenthaltes im Freien .....	99
4.2	Das Gebirge als schöpferischer Raum .....	102
<b>5</b>	<b>Schöpferisch eine gemeinsame Zukunft gestalten .....</b>	<b>107</b>
5.1	Ein kurzer Blick in die Menschheitsgeschichte .....	107
5.2	Sechs Impulse für lernende Gesellschaften .....	109
	Danksagung .....	113
	Literatur .....	115
	Über den Autor .....	121
	Stichwortverzeichnis .....	123