

# Rechenkunst fürs Leben

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Kennen Sie das Work-Life-Balance-Einmaleins?

Es enthält ein ganz spezielles Geheimnis. Rechnen Sie bitte kurz mit:

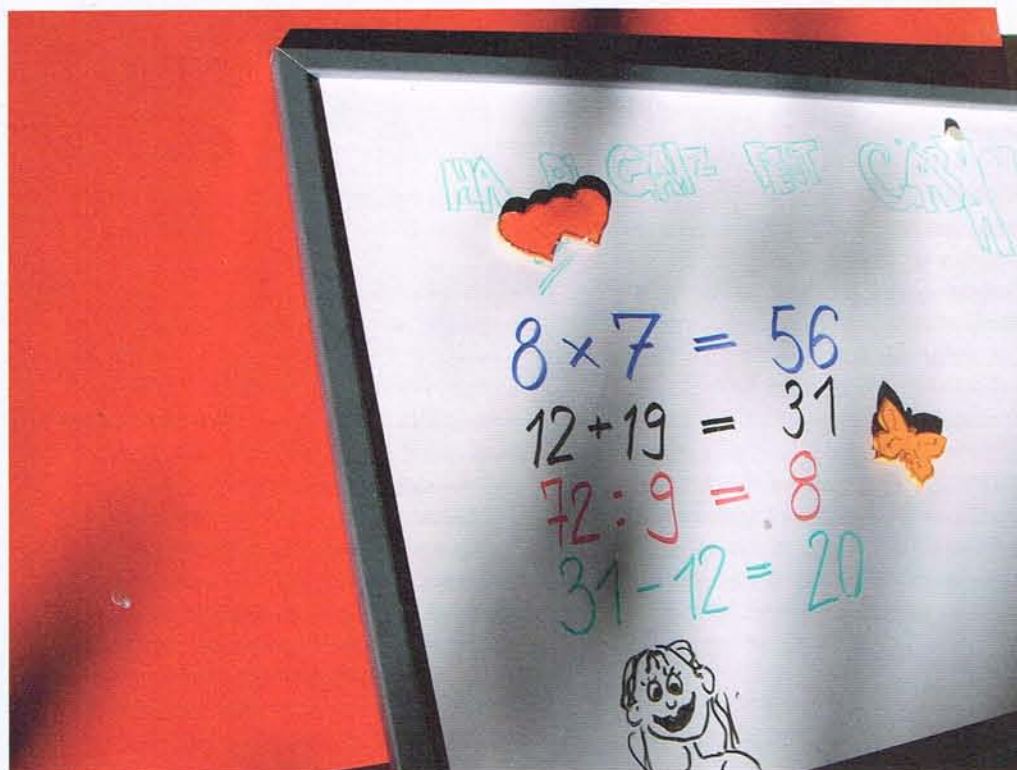


Bild: Theo Bühlmann

Was ist Ihnen aufgefallen? Vermutlich registrieren die meisten Leser und Leserinnen dasselbe, was mir jeweils in Kursen rückgemeldet wird. Das WLB-Einmaleins – in den Kursen sind es etwas schwierigere Rechnungen – steht häufig schon zu Beginn eines Kurses etwas abseits von mir auf einer Flipchart bereit. So registrieren jeweils immer schon ein paar Kursleute beim Hereinkommen, dass da etwas nicht stimmt, und sie brennen darauf, mich irgendwann darauf hinweisen zu dürfen. Und wenn ich dann endlich auf das WLB-Einmaleins deute und nachfrage, ob jemandem etwas aufgefallen sei, schiesst es häufig ganz erlösend heraus: «Ja, Sie, Frau Bischof, die letzte Rechenaufgabe ist falsch!»

«Hm», ist dann meine Reaktion, «wie kommen Sie darauf? Sie hätten mich genauso gut freundlich darauf hinweisen können, die ersten drei Aufgaben seien richtig. Sie hätten mir zu meiner vollbrachten Leistung gratulieren können! Ich wäre einerseits sicherlich stolz auf meine Arbeit gewesen, drei von vier zugegebenermassen nicht ganz einfache Aufgaben auf Anhieb richtig gerechnet zu haben. Andererseits wäre ich mit Bestimmtheit von selbst neugierig geworden und motiviert gewesen, mir die Aufgaben nochmals anzuschauen, um herauszufinden, welche noch nicht stimmt, und auch die letzte Rechnung noch zu meistern. Wird mir dagegen so Knall auf Fall und dazu noch vor anderen Leuten gesagt, ich hätte einen Fehler gemacht, ist mir das peinlich. Ich kann gar keine Freude über die ersten drei Aufgaben entwickeln, die ich mit Bravour gelöst habe ...»

## Und die Moral von der Geschichte?

Wir sollten uns viel mehr auf die Ressourcen statt auf die Defizite fokussieren, das Gewicht darauf legen, was bereits *vorhanden* ist.

Da wir aber von Kindesbeinen in der Schule gelernt haben, dass wir an unseren *Fehlern* gemessen werden, dass diese Notenabzüge geben und deshalb tunlichst zu vermeiden sind, können wir fast nicht mehr anders. Ende der Schulzeit haben wir dieses Verhalten so internalisiert, dass wir auch in der Partnerschaft, im Alltag und in der Arbeit uns selbst und andere gern darauf hinweisen, dass da ein Komma nicht in Ordnung, dort etwas noch nicht fertig erledigt ist.

Auch mit uns selbst sind wir aufgrund dieser Haltung sehr kleinlich. Wir entschuldigen uns zum Beispiel beim Besuch dafür, dass die Fenster noch nicht geputzt sind – bei einer Sitzung, dass beim Ausdrucken der Traktandenliste der Farbdrucker ausser Betrieb war und wir deshalb lediglich einen Schwarz-Weiss-Ausdruck abgeben können. Und weiter haben wir zwar am Abend vielleicht *vierzig* kleine und grosse Tasks abgearbeitet, aber für genau *drei* hat die Zeit nicht gereicht, und das verdirbt uns dann den ganzen Feierabend.

Kommt es im Leben wirklich *darauf* an?

Wir alle wären doch viel glücklicher, würden wir uns umpolen und vermehrt ressourcen- statt defizitorientiert denken – und handeln! ■

Dies ist ein Ausschnitt aus dem Buch «Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus» von Franziska Bischof-Jäggi, Knapp-Verlag Olten 2010, ISBN: 978-3-905848-26-7.

Die Autorin ist Pädagogische Psychologin sowie Paar- und Familientherapeutin. Sie führt die Familienmanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance: Durch synergetisches Zusammenwirken der Bereiche Gesundheit, Arbeit, Partnerschaft-Familie, soziale Kontakte und Gesellschaft soll die Lebensqualität von Frauen, Männern und Kindern gesteigert werden.