

Selbstständigkeit und Beziehung

Werbung



Ein aufgefülltes Berufsleben und eine harmonische Beziehung sind in unserer modernen Gesellschaft oft gleichermaßen Voraussetzungen für Zufriedenheit und Glück. Idealerweise harmonisieren diese beiden Komponenten



oder fördern sich vielleicht sogar gegenseitig. Oft ist die Realität jedoch ein Kompromiss, bei dem beide Seiten nicht genügend ausbalanciert sind.

Wie die Selbstständigkeit die Beziehung gefährden kann

Im Normalfall ist die berufliche Tätigkeit zwar ein wichtiger Lebensbereich, steht jedoch nicht in dauerhafter Konkurrenz mit der Partnerschaft. Seminare, Fortbildungen oder Projekte nehmen zwar gelegentlich eine vorrangige Position ein; die Zeiträume, in denen das geschieht, sind jedoch überschaubar

und das nächste gemeinsame Wochenende, der nächste Urlaub und das Ende der **arbeitsbedingten Mehrbelastung** absehbar. Eine gesunde, stabile Beziehung verkraftet auch solche schwierigen Phasen.

Komplizierter ist die Situation in der Selbstständigkeit. Oft verschieben sich hier die Prioritäten und der **Stellenwert der Beziehung sinkt** vor allem zu Beginn des Existenzaufbaus. Wenn der Job sämtliche Energien aufsaugt, ohne dass ein Ende in Sicht ist, sind Beziehungskrisen nur eine Frage der Zeit und der Geduld des Partners. Und dieser Prozess ist nicht einseitig – denn besonders, wenn beide Partner ihre Karriere statt der gemeinsamen Zukunft im Blick haben, steht die Beziehung schnell auf wackligen Beinen.

Tipps für eine erfolgreiche Work-Love-Balance

Arbeit und Beziehung unter einen Hut zu bekommen, kann schon unter normalen Umständen eine Herausforderung sein. Für Selbstständige wird das **Jonglieren mit Beruf und Partnerschaft** oft noch schneller zum Streitpunkt. Generell gilt: es gibt kein Patentrezept für eine erfolgreiche Beziehung, Selbstständigkeit hin oder her.

Folgende Tipps sollen Selbstständigen den Spagat zwischen Arbeits- und Liebesleben dennoch immerhin etwas erleichtern.

1. Zeitmanagement

Ein gutes Zeitmanagement ist für Selbstständige in jedem Fall das A und O, besonders aber für jene, die sich eine glückliche Beziehung wünschen. Natürlich müssen für eine wirklich erfolgreiche Selbstständigkeit auch Opfer gebracht werden. Dazu können freie Samstagnachmittage zählen, die stattdessen mit Überstunden verbracht werden müssen und Hobbies, die einfach nicht mehr in den vollen Terminkalender passen. Die eigene Beziehung sollte jedoch nicht in diese Kategorie

fallen. Für die **gemeinsame Zweisamkeit** sollten auf jeden Fall feste Zeiten eingeplant werden, die nur im Notfall verschoben werden. Damit das möglich ist, muss unter anderem gelernt werden, Aufgaben zu delegieren.

2. Loslassen lernen

Wer die Verantwortung für den Erfolg eines Unternehmens trägt, möchte selbstverständlich sorgfältig und genau arbeiten. Dabei kann es jedoch schnell vorkommen, dass man sich in Kleinigkeiten verzettelt und mit unwichtigen Aufgaben unnötig lange aufhält. Um das zu vermeiden, ist es unabdingbar zu **lernen, Dinge loszulassen**. Das können Aufträge sein, die man nicht unbedingt selbst erledigen muss, oder auch das Abstoßen von unrentablen Kunden, um mehr Zeit zu gewinnen. Wenn möglich, kann auch **der Partner Aufgaben übernehmen**. Das hat außerdem den Vorteil, dass dieser ein besseres Verständnis für den jeweiligen Beruf und den damit verbundenen Aufwand entwickelt. Außerdem kann so immerhin gemeinsam Zeit verbracht werden.

3. Gute Kommunikation

Viele Menschen unterschätzen den Arbeitsaufwand, der mit der Selbstständigkeit einhergeht. So kann in stressigen Arbeitsphasen bei Außenstehenden schnell der Eindruck entstehen, dass der Beruf einen höheren Stellenwert einnimmt als die Beziehung. Um das zu vermeiden, sollte dem Partner ein genaues Bild der Tätigkeit vermittelt und erklärt werden, warum gegebenenfalls Verabredungen nicht eingehalten werden können. Bei Selbstständigen, die viel mit Menschen zusammenarbeiten, kann außerdem **Eifersucht** zu einem Problemfaktor werden. Um Streitereien und Liebeskummer zu vermeiden, ist eine gute Kommunikation unbedingt notwendig.

Denn Leistungsdruck, berufliche Verpflichtungen und Stress werden aber nur dann zum Beziehungskiller, wenn sie unerkannt bleiben. Einen neuen Lebensrhythmus zu finden, in dem Liebe

und Job ausgewogen sind und gleichermaßen glücklich machen erfordert Arbeit – aber es kann gelingen.

Werbung

