

PROF DAEFLER

BUSINESS IN BALANCE



Warum Work-Life-Balance so wichtig ist
Mercedes KUNZMANN
Aschaffenburg • 21. Nov. 2024

in @ profdaefler

1

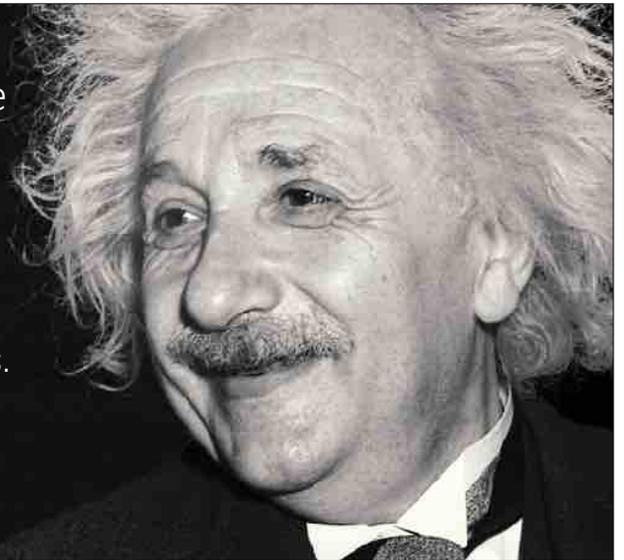


2



3

“
Es gibt keine andere
vernünftige
Erziehung, als
Vorbild sein, wenn's
nicht anders geht,
ein abschreckendes.
Albert Einstein (1879 – 1955)



4

WIE KÖNNEN SIE EINE GUTE, OPTIMISTISCHE, AUSGEGLEICHENE FÜHRUNGSKRAFT UND DAMIT POSITIVES VORBILD SEIN, WENN ES IHNEN SELBST NICHT GUT GEHT?



5

VERÄNDERUNGERSCHÖPFUNG



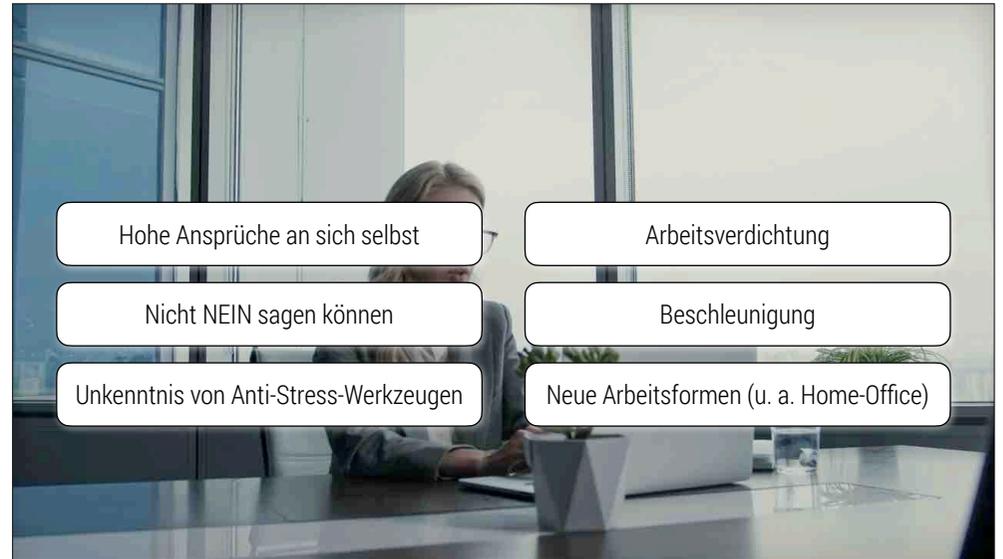
6

OPTIMISTISCHES VORBILD SEIN



SELBST GESTRESST UND VON EIGENEN SORGEN/ ZWEIFELN GEPLAGT

7



Hohe Ansprüche an sich selbst

Arbeitsverdichtung

Nicht NEIN sagen können

Beschleunigung

Unkenntnis von Anti-Stress-Werkzeugen

Neue Arbeitsformen (u. a. Home-Office)

8

NACHTEILE VON HOME-OFFICE

- Entgrenzung schwer möglich
- Vielfältige Ablenkungen
- Kaum realer Kontakt zum Team
- Keine „disziplinierenden“ KollegInnen

9

FOLGEN VON STRESS

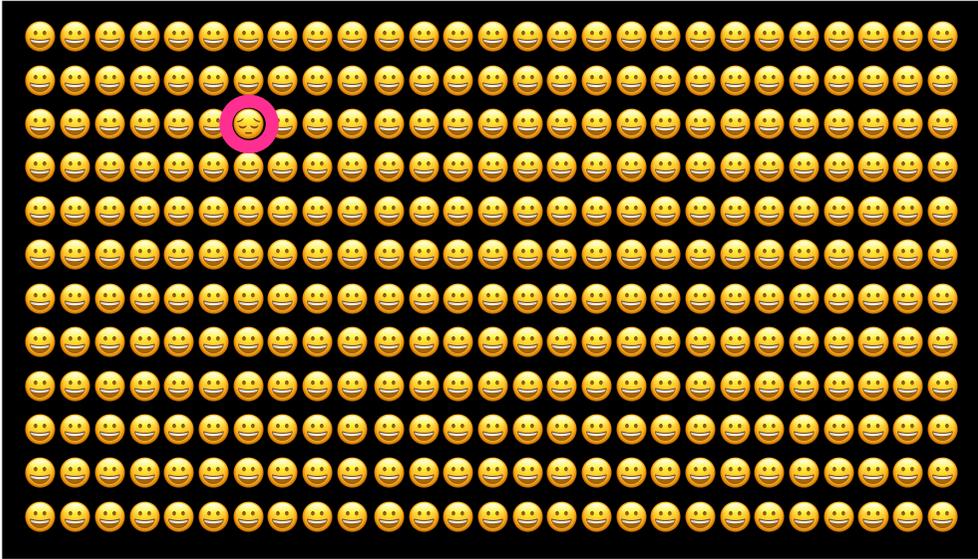
- KRANKHEITSTAGE ↑
- KÜNDIGUNGEN ↑
- FRÜHVERRENTUNG ↑
- PRODUKTIVITÄT ↓
- KREATIVITÄT ↓
- AG-ATTRAKTIVITÄT ↓
- KUNDENORIENTIERUNG ↓

10

Wie können wir gelassener werden?

11

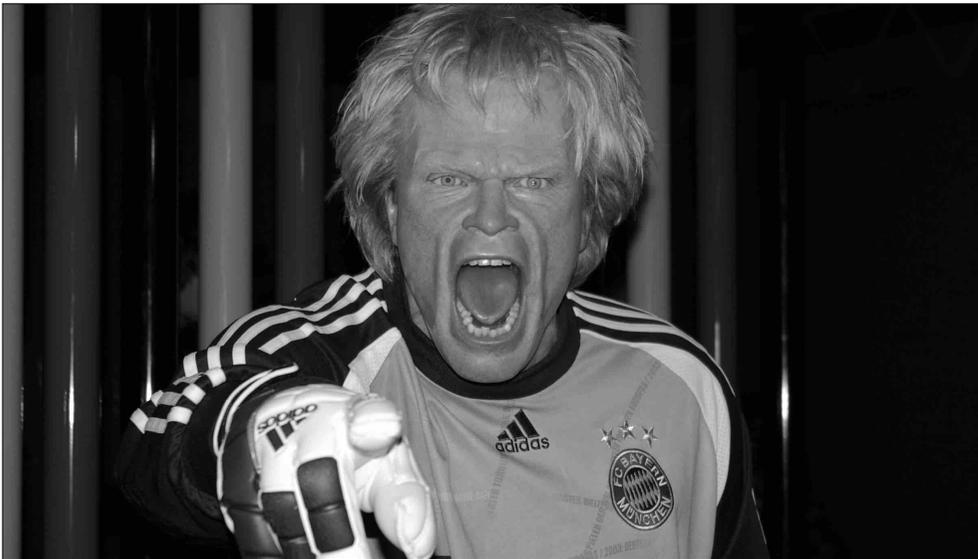
12



13



14



15



16



Ουδέν κακὸν ἀμιγῆς καλοῦ

” Es gibt nichts Schlechtes,
an dem nicht auch etwas
Gutes ist.

Griechisches Sprichwort

17



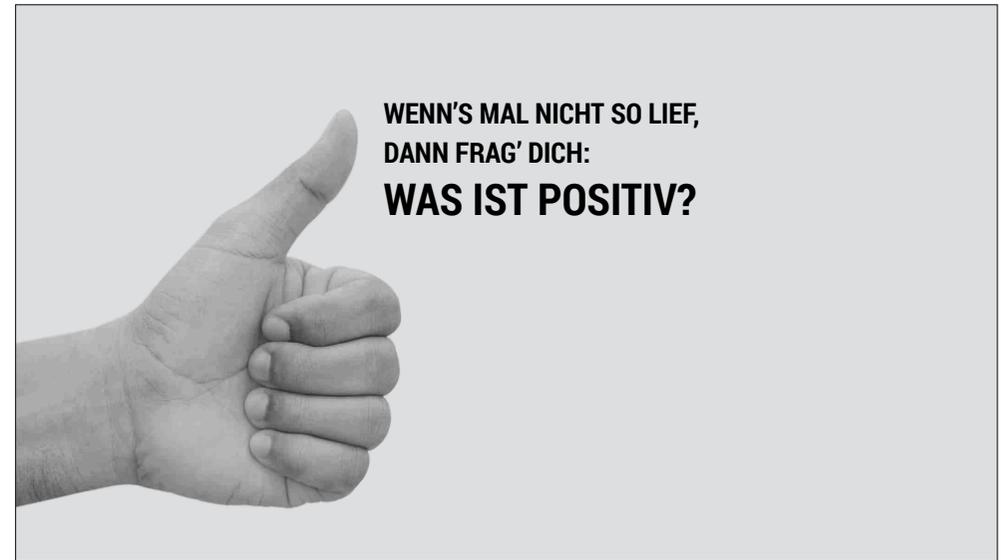
*Ich bin nicht an
meinen Rollstuhl gefesselt
- er befreit mich. Ohne meinen
Rollstuhl wäre ich bettlägerig
und könnte nie das Haus
verlassen.*

18

19. NOV. 2024



19



WENN'S MAL NICHT SO LIEF,
DANN FRAG' DICH:
WAS IST POSITIV?

20



21



22



23



24



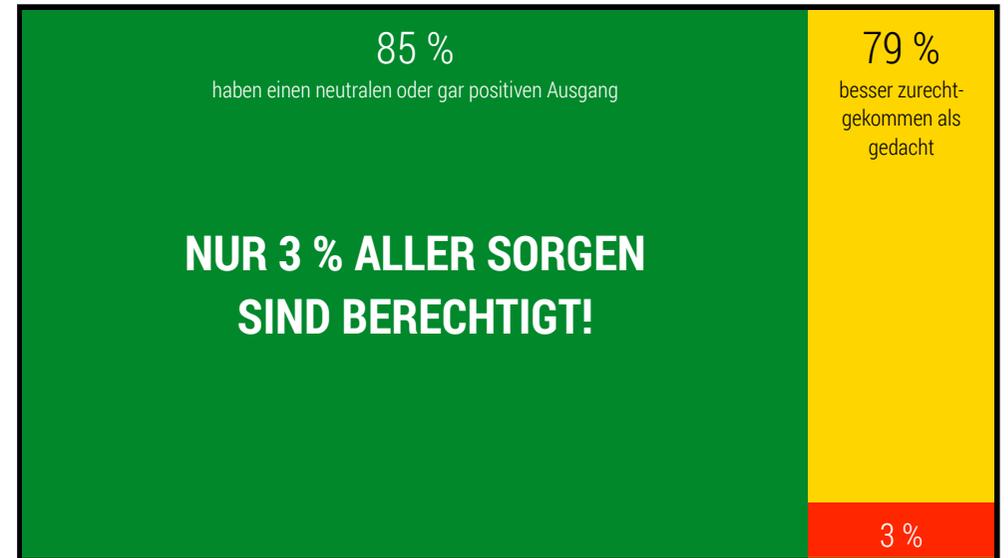
25



26

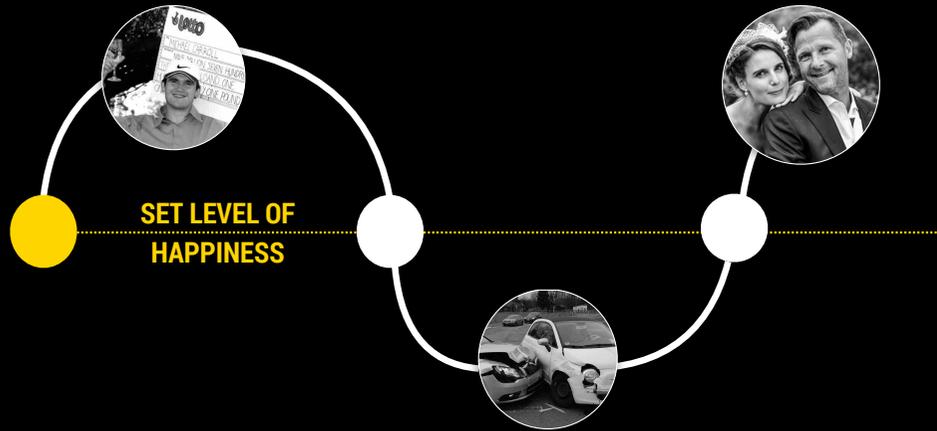


27



28

HEDONISTISCHE ADAPTION



29



30

TRAGÖDIE + ZEIT = KOMÖDIE



31



32

END-OF-HISTORY-ILLUSION

The End of History Illusion

Jordi Quoidbach,^{1,2} Daniel T. Gilbert,^{2*} Timothy D. Wilson³

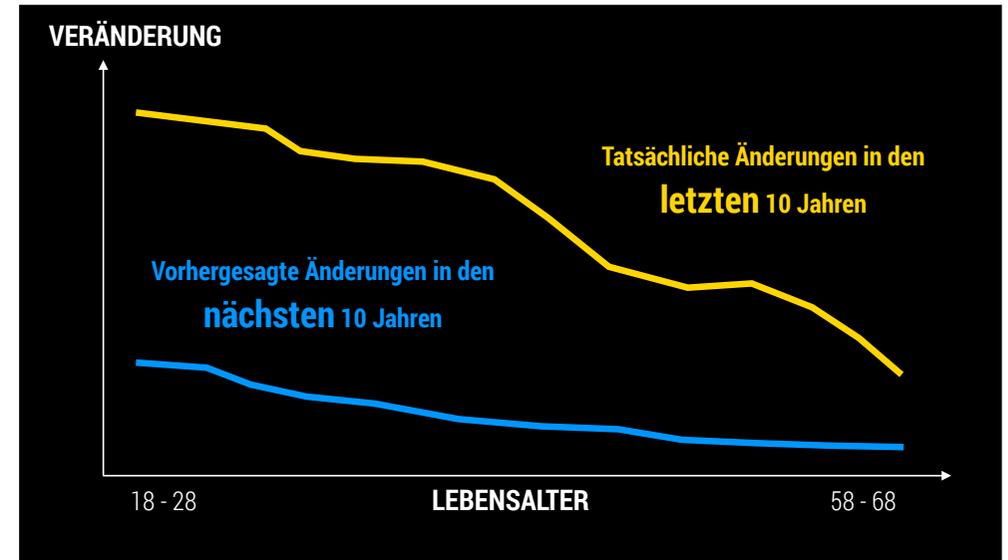
We measured the personalities, values, and preferences of more than 19,000 people who ranged in age from 18 to 68 and asked them to report how much they had changed in the past decade and/or to predict how much they would change in the next decade. Young people, middle-aged people, and older people all believed they had changed a lot in the past but would change relatively little in the future. People, it seems, regard the present as a watershed moment at which they have finally become the person they will be for the rest of their lives. This “end of history illusion” had practical consequences, leading people to overpay for future opportunities to indulge their current preferences.

At every stage of life, people make decisions that profoundly influence the lives of the people they will become—and when they finally become those people, personalities will change in the future. We recruited a sample of 7519 adults ranging in age from 18 to 68 years [mean (M) = 40 years, standard deviation (SD) = 11.3 years, 80% women]

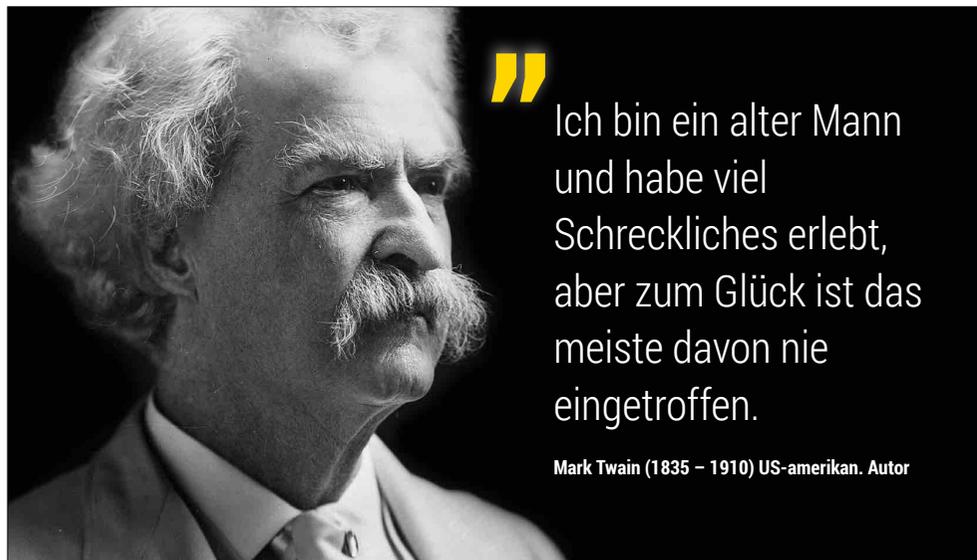
more stable as people age (2). Second, the analysis revealed the expected effect of condition ($\beta = -0.14, P < 0.001$). The top panel of Fig. 1 shows this end of history illusion: Predictors aged a predicted that they would change less over the next decade than reporters aged $a + 10$ years reported having changed over the same decade. Finally, there was no decade \times condition interaction ($\beta = 0.01, P = 0.68$), indicating that the magnitude of the end of history illusion did not change across decades. Next, we conducted follow-up studies to answer three questions.

First, is it possible that the discrepancy between participants' reports and predictions in study 1 was due entirely to the erroneous memory of reporters, who may have overestimated how much they had changed in the past 10 years.

33



34



35



36



37

1/1-REGEL

Wenn es in **1 Jahr** keine Rolle mehr spielt, ver(sch)wende nicht mehr als **1 Minute** für deinen Ärger.

38

WERDE ICH IN EINEM JAHR NOCH DARAN DENKEN?



39

WER HAT EIGENTLICH
DAS PROBLEM?



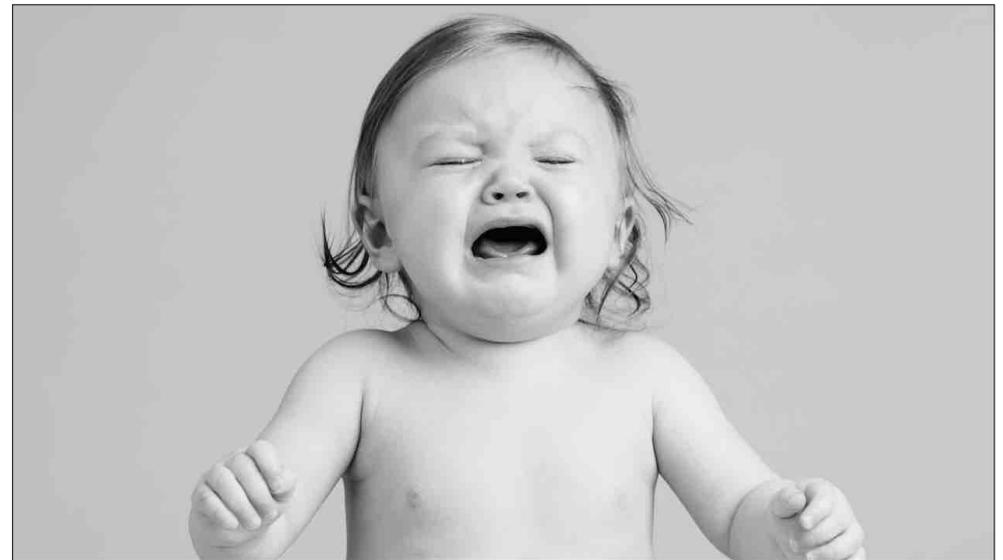
40

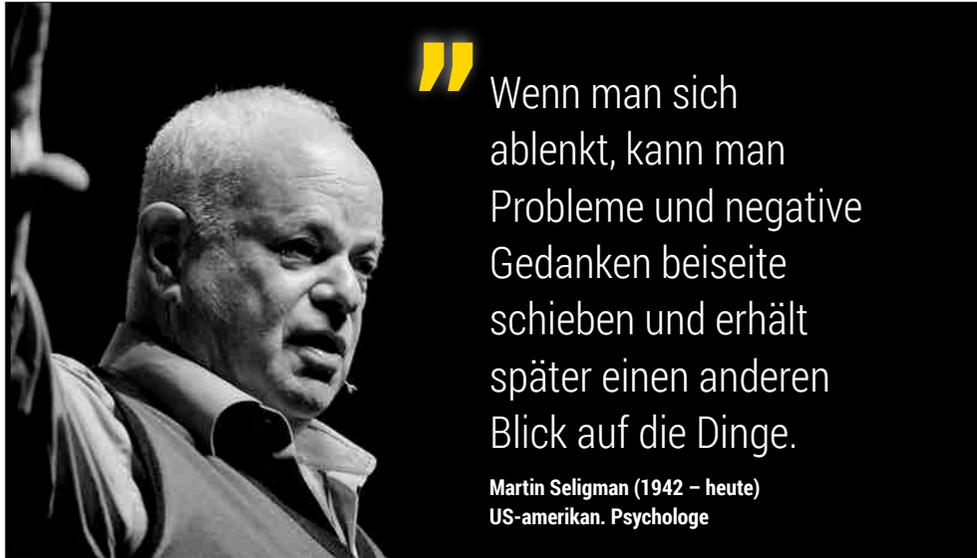


41



43





” Wenn man sich ablenkt, kann man Probleme und negative Gedanken beiseite schieben und erhält später einen anderen Blick auf die Dinge.

Martin Seligman (1942 – heute)
US-amerikan. Psychologe

45



46

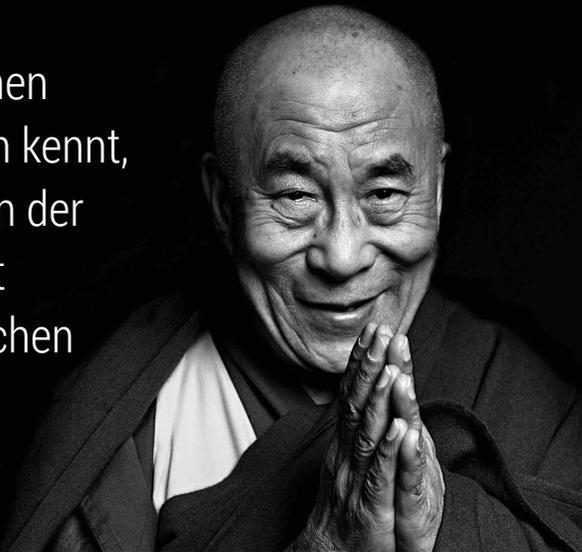


47



48

” Wer selbst keinen inneren Frieden kennt, wird ihn auch in der Begegnung mit anderen Menschen nicht finden.



Tenzin Gyatso (1935 – heute)
14. Dalai Lama

49



WAS KANN ICH JETZT
KLEINES GUTES FÜR
MICH TUN?

50



BONUSTIPP

51

WILLIAM JAMES (1884) UND CARL LANGE (1885)



52



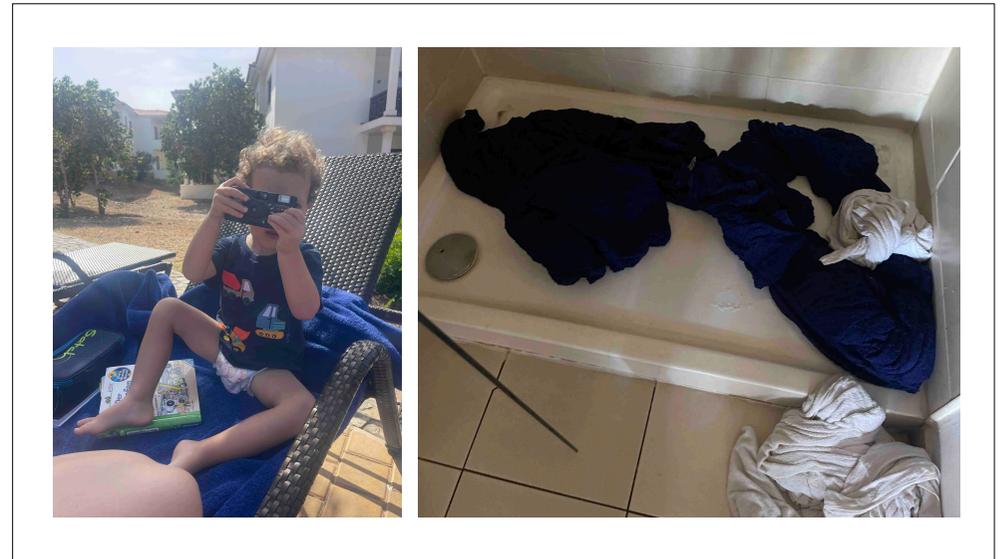
53



54



55



56



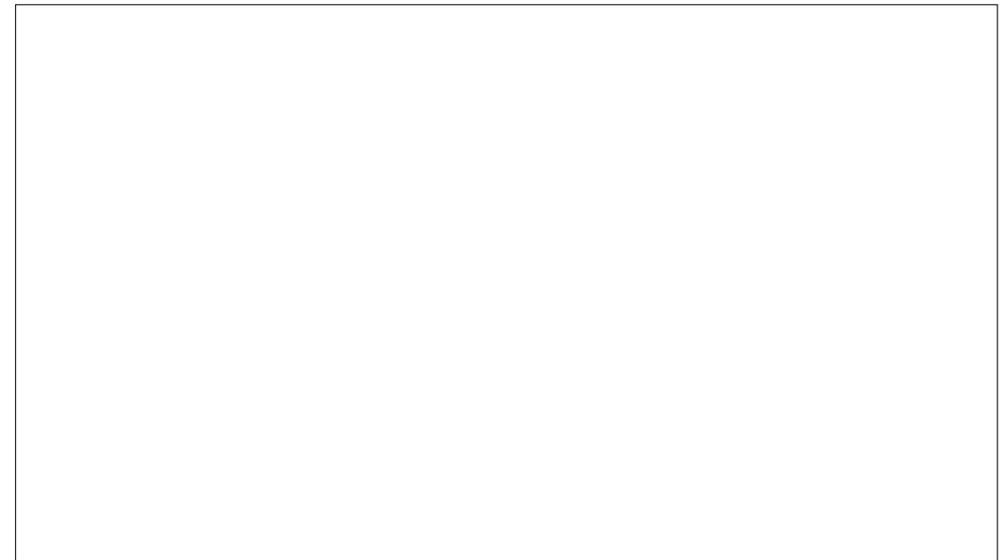
57



58



59



60