

## ***Anker Lebensstilintegration***

Menschen mit diesem Anker benutzen die Begriffe Privatleben und Berufsleben nicht, sie sprechen statt dessen davon, dass alle Lebensbereiche integriert, zu einem Ganzen zusammengeführt werden müssen. Auch der Begriff der Work-life-balance trifft diesen Wert nicht, da er von einer Trennung der Bereiche, die in eine Balance gebracht werden müssen, ausgeht; ihm liegt ein völlig anderes mentales Modell zugrunde als diesem Anker.

Es ist geschichtlich gesehen noch nicht sehr lange her, dass Menschen diese Unterscheidung überhaupt treffen mussten: Eine Bauernfamilie, die auf ihrem Hof lebte und arbeitete, ein Handwerksbetrieb, in dessen Familie die Gesellen und Lehrlinge lebten, verkörperten diese Integration. Meine Vermutung ist, dass Menschen mit diesem Anker eine starke Sehnsucht nach solchen nicht entfremdeten Lebens- und Arbeitsmöglichkeiten haben und vielleicht auch aus Herkunftsfamilien stammen, die dies haben leben können. Auffällig viele von ihnen, die aus Bauernfamilien stammen, haben durch Krieg und Vertreibung diese materielle Basis verloren und versuchen in den Jobs, die diese postindustrielle Gesellschaft bietet, diese Einheit wieder herzustellen, z.B. als Freiberufler ‚auf einem eigenen Hof‘.

Eine Arbeit muss für sie die Möglichkeit bieten, zeitlich flexibel alle ihre Lebensbereiche gestalten zu können. Diejenigen, die in ihren Organisationen diese Flexibilität nicht haben, sind leicht versucht, sie in der Selbständigkeit zu suchen.

### ***Was ist für Sie das Wichtigste im Berufsleben?***

IT-Manager, Jurist

TH-LI-SU

zeit für mich / flow-erlebnisse in der natur und keine ansprüche von außen / zeit für meine frau und meine kinder / dort wirklich präsent sein / nein sagen können zu ansprüchen an mich / mit 50 aus dem trotz raus sein ist mein ziel / und dann immer das gemacht haben / was ich machen wollte / wirklich gelebt zu haben

Führungskraft in Ausbildung, Pastorin

LI-DH

*Zwei Anker eng verbunden*

berufsleben muss mit meinem privatleben ein stimmiges ganzes insgesamt ergeben /

*Interviewerin:* woran merken sie / dass das so ist //

zum teil kann ich das daran sehen / das sich mein berufleben von meinem privatleben gar nicht so sehr unterscheidet / und mir das aber auch nichts ausmacht / dass die die grenze da verwischt / ich bin da nicht überfordert oder muss mich da mehr abgrenzen oder so / und vor allem merk ich das auch daran / (DH) \*dass ich meine meine lebensideale die in meinem privatleben natürlich irgendwo ne rolle spielen / im berufsleben verwirklichen kann / dass ich also nicht gegen meine ethischen grundsätze handeln muss aus irgendwelchen sachzwängen heraus\*I

---

*Interviewerin:* es ist auch ne form der verbindung (k) ist auch in bezug auf die werte und den sinn die sie verfolgen //

die verbinden das ganze / die sache für die ich mich einsetzte / muss mit meinem leben übereinstimmen

Berater freiberuflich

LI-TH

dass es zusammen passt alle verschiedenen lebensbereich / nur der beruf allein das ist 'ne isolierte perspektive / das kann ich immer nur im kontext mit den anderen dingen sehen / das ist meine tochter / das sind persönliche hobbies interessen / aber hervorgehoben personen beziehungen

Trainerin und Beraterin freiberuflich, früher Interne, Psychologin

SU-LI-FK

ja also viel wahlmöglichkeiten zu haben / sachen zu machen die ich kann und die mir spaß machen und gleichzeitig aber 'ne gute balance zu haben zwischen arbeiten und freiraum

*Interviewerin:* ah ja 'ne gute balance heißt was / heißt das hälfte hälfte oder (lachen) oder hälfte des tages arbeiten //

hälfte hälfte / aber im moment würde das eher heißen / so das gefühl genug entspannungsphasen zu haben neben der arbeit / die mir auch spaß macht / aber so diese balance ist mir immer ganz wichtig

*Interviewerin:* ja das heißt nicht dass es immer so fifty fifty sein muss / sondern unterschiedlich sein kann / aber dass sie das gefühl haben der andere bereich ist auch noch da //

*genau* ich kann mich gut erholen kann auch andere sachen machen hab freiraum

*Interviewerin:* sind das sind das alles private sachen / oder ist es in in in dem kontext auch dass sie / weiß ich nicht / ein fachbuch lesen oder so was //

(SU) \*kann gut sein also auch den freiraum zu haben 'ne weiterbildung zu besuchen oder zum kongress zu gehen / oder auch ins studio zu gehen ins theater zu gehen an die see zu fahren\*

Freiberuflich arbeitende Beraterin, Sozialpädagogin

FK-LI-DH

*Zwei Anker eng verbunden*

also ich denke / dass ich das was ich in meinem leben lerne / auch wieder weitergeben kann / was für mich (k) ähm in irgendeiner weise mich selbst prägt / dass ich das verknüpfen kann mit 'ner aufgabe für jemand anderen / und dabei erfolg habe

Freiberuflich arbeitende Beraterin, Sozialpädagogin

SU-FK-LI

*Zwei Anker eng verbunden*

*Interviewerin:* stell dir vor du würdest einen job angeboten kriegen / wo du *sehr* gut mit kollegen arbeiten könntest fachlich gut (FK Anker) / und der chef sich auch an diese rahmensetzung hält das ziel mit dir zu vereinbaren / und es wäre eine situation wo du aber

---

absehen könntest / dass du zehn bis zwölf Stunden am tag arbeitest wie wär das //

na ich glaub da käm mir das irgendwie ins gehege / ich weiß nicht wie's jetzt ist wenn die kinder aus dem haus sind und andere verpflichtungen weg sind / aber ich glaub ich würde das nicht machen wollen / (SU) \*also ich möchte mehr freiheit haben mein leben und meine arbeit zu gestalten\* ich glaub ich würd das nicht machen / obwohl ich's mir mal überlegt habe also im fortbildungsbereich woanders hinzugehen / mich da anstellen zu lassen / aber ich hab's immer wieder verworfen das zu verfolgen / also es sind nicht die stunden / wenn ich das so für mich mache hab ich überhaupt kein *problem* / nee dann geht's mehr ineinander über / also da arbeite ich manchmal auch bis abend um elf oder um zwölf noch am schreibtsch / aber es muss auch tage geben / da höre ich morgens um zehn wieder auf / dann hab ich 'ne stunde gearbeitet und mach dann was anderes / (SU) \*ja also die möglichkeit das selbst zu entscheiden\* / zwar schon zu *planen* aber so das was für mich wichtig ist einzuplanen

Geschäftsführerin und Beraterin, Betriebswirtin

UK –LI-SU

*Zwei Anker eng verbunden*

muss man beides zusammen eben machen (UK)\* kann sozusagen unternehmerisch tätig sein\* und trotzdem das leben in vollen zügen mit genießen / also sinnliches arbeiten kann auch mal so sein komischer begriff aber doch ja / mir fällt mein motto ein / also früher war das so arbeiten und leben und jetzt ist das so ab vierzig leben und arbeiten (lachen) und daraus sozusagen meine kultur zu entwickeln

Personalentwicklerin in sozialer Organisation, Psychologin

LI-FK-DH

ich glaube es ist für mich wirklich ein phasenbezogener anker aber da auch sehr klar und sehr deutlich und das wichtigste ist dass ich familie und arbeit unter einen hut bringe

*Interviewerin:* ja und da ist ihre idee / das hat was damit zu tun in welcher familienphase sie jetzt im moment sind //

na ich frag mich schon wie das ist wenn die kinder aus dem haus sein werden / und dann hat das glaube ich nicht mehr so die relevanz / hatte es auch vorher nicht / aber jetzt ist es so klar dass das absolute priorität hat

*Interviewerin:* das man beides überein kriegt aber das da beides auch sein soll /das würde ich schon glauben / und auch selbst wenn sie wenn die kinder aus dem haus sind / werden sie dafür sorgen dass sie nicht nur den beruf haben //

das stimmt

*Interviewerin:* ne sondern da wird an die stelle wird irgendwas anderes treten / irgendein hobby irgend 'ne idee die sie verwirklichen / es wird auf jeden fall immer was anderes als den beruf geben / würde ich mal annehmen //

Integration: wobei sich das ja unter umständen auch dann *verknüpfen* kann

*Interviewerin:* genau das kann sich dann verknüpfen genau ja ja //

Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin

LI-FK-UK

also für mich ist es die persönliche weiterentwicklung und entfaltung

*Interviewerin:* und wie kann ich mir die vorstellen die weiterentwicklung und entfaltung / wie sieht die zum beispiel aus //

dass ich alle alle interessen / die ich habe integrieren kann in das was ich beruflich mache / alle interessen sowohl im sport als auch als hobbies / zeichnen / informationen sammeln / ja das muss ich alles integrieren und das möchte ich auch weiterentwickeln ohne dass das abgeschnitten wird

Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin                      LI-SU-FK

für mich wäre so der spaß an der arbeit / also freude an der arbeit / das zu tun / was ich da tue / also dass ich so mein ganzes (k) mich ganz einbringen kann / ich bin da nicht ganz so wie du mit zeichnen und malen / aber dass ich alle meine kompetenzen die ich habe / da einbringen kann und auch so ja ausleben kann / also da so ja sowas wie erfüllung auch finde im beruf

*Interviewerin:* haben sie hobbies //

jetzt meine familie (lachen) aber vorher hab ich viel sport gemacht also ich bin viel gelaufen und hab tennis gespielt und oft viel mit freunden zusammen sport gemacht und also zum beispiel auch dann 'ne laufgruppe mit kollegen und so

*Interviewerin:* 'ne laufgruppe mit kollegen //

ja

*Interviewerin:* hmm das kann man mit dem anker ja //

Unternehmer im Gesundheitswesen, Berater in Ausbildung                      SU-LI-UK  
*SU und LI Anker parallel*

also unabhängig von irgenwelchen chefs / die mir vorgeben wann ich morgens zu erscheinen habe und wann ich gehe / und ob meine arbeit gut gewesen ist oder nicht gut gewesen ist / ich kann mir mein leben so planen / ich kann mir kunden suchen mit denen ich arbeiten möchte / ich kann mich ausprobieren ausschöpfen / das ist ein sehr hohe form der selbstverwirklichung / in der form dass ich das lebe was ich an potential in mir habe und nicht das was mir anderen vorgeben

### **Verhältnis von Arbeit und Privatleben?**

Personalberaterin, Psychologin

LI-SU-TH

also für mich ist wichtig (k) oder leben bedeutet letztendlich/ dass es keine grenze gibt zwischen dem sein mit privatem/ mit beruf/ mit dem gesellschaftlichen kontext in dem ich mich befinde/ keine differenzierung/ ich unterscheide nicht/ ich arbeite ich lebe ich sehe meine freunde oder meine familie/ ist das networking ist das beruf ist das privat/ also mir geht es gut/ wenn es da keine unterscheidung gibt/ wenn das alles in einander fließt so/ wenn das passt/ (SU)\*und ich es dann auch noch selbständig steuern kann und entscheiden kann/ das ist jetzt mein privater anteil oder das ist der berufliche anteil/ und ich das auch selbst verschieben kann\*/ dann fühl ich mich total wohl /dann bin ich mitten drin

Führungskraft in Ausbildung: Pastorin

LI auch DH

*Interviewerin:* und wenn sie jeden tag zwölf stunden arbeiten sollen und am wochenende auch nochmal reinschauen sollen //

also das kommt drauf an / wenn das was ich arbeite mit meinem leben übereinstimmt / wäre das in ordnung / wenn ich mein eigenes leben darüber vernachlässigen muss / wenn ich freundschaften nicht mehr pflegen kann und freizeit nicht mehr genießen kann / dann ist es nicht in ordnung

Unternehmer im Gesundheitswesen, Berater in Ausbildung

SU-LI-UK

*Drei Anker verbunden*

*Interviewerin:* heißt das / dass wenn sie einen verein oder ein unternehmen gründen / dass das ihres sein muss //

ja also das einzige was ich akzeptiere ist dass mein frau an meiner seite dabei / geht aber das jetzt jetzt auch in verschiedene richtungen / .....

*Interviewerin:* (lacht) verschiedene geschäftsfelder //

und ich habe viel zeit gehabt in der vergangenheit auch meine kinder gross werden zu sehen / ich habe guten kontakt zu meinen drei kindern / (SU) \*und habe mir auch vorgenommen die unabhängigkeit zu bewahren und weiter zu pflegen bis mein erstes enkelkind kommt\* / und mich gern aufhalte in der familie / da spielt wieder die lebensstilintegration mit rein

*Interviewerin:* bei unabhängigkeit kann einem die familie ja auch mal so ein bisschen in die quere kommen //

ja das war also die kinder klein waren / da bin ich zum beispiel nicht so häufig nach asien gereist / da konnt ich einfach nicht weg / weil ich mehr bei meinen kinder war als in asien / aber jetzt kann ich fahren und ich komme wieder und ich weiß / dass die lieben sich freuen / wenn sie mich wieder sehen

Personalentwicklerin Industriebetrieb, Psychologin

LI-FK-DH

*Interviewerin:* spielt für sie beide das ne rolle / wie wie stark ihre berufstätigkeit und ihr privatleben voneinander getrennt ist / trennen sie da gerne oder geht (k) gibt es so so grenzbereiche oder so bereiche / da es ineinander über geht //

trennung nicht unbedingt / also nicht so dass ich jetzt hier so sage / da bin ich jetzt auf arbeit dann mache ich schnitt und dann fahr ich nach hause / und dann bin ich 'ne ganz andere person mit 'nem ganz andere kreis / und das mach ich nicht / aber ich bin unglücklich wenn mir das was ich gerne privat mache beschnitten wird / das heißt zeiteinahme zum beispiel / also ein ganz drastisches beispiel ich wohne in einem sehr schönen haus mit 'ner wunderbaren terrasse und garten / das will ich genießen und es macht mir keine freude / wenn ich dann zwei wochen irgendwo in der welt hin fliege und zwei wochen im hotel bin also das

*Interviewerin:* ja da fehlt ihnen der garten //

richtig / also das (k) sie müssen wissen / ich kann arbeiten und ich soll arbeiten / das ist auch gut so / und dann hab ich aber die zeit / wenn ich sie will / das muss abgewogen sein / auch meins

Beraterin in Ausbildung, Lehrerin

SU-LI-UK

*Interviewerin:* kennen sie so was auch //

also bei mir ist das ein bisschen anders / ich hab das gefühl / es gibt bestimmte tätigkeiten und die sind phasenweise sehr umfangreich / nämlich mit (???) phasen / da ist (k) ähm das klaut mir lebenszeit

*Interviewerin:* das klaut ihnen lebenszeit (lachen) aha + //

(???) und ich wünsche mir also (k) so ne vorstellung für mich wäre davon dass (???) beruflich / dass das für mich eigentlich gar keine trennung mehr gibt / also wo ich sage das ist also das mach ich mit leidenschaft / und ja also das ist dann für mich eigentlich

*Interviewerin:* aha ich meine sie leben ja in der zeit auch (???) / was ist die (k) was ist die (k) was ist das wo sie sagen das ist keine lebenszeit //

na ja also das ist halt so ein so 'ne sisyphosarbeit / also ich bemühe mich sehr drum irgendwelchen schülern was beizubringen / das gelingt mir dann im verlauf von drei Jahren vielleicht auch bei dem einen oder anderen / und dann kommt die nächste gruppe / dann fang ich wieder von vorne an / und das sind halt die selben fehler / die ich korrigiere / ich könnte mir so kleine stempelchen machen

*Interviewerin:* (lachen) und was ärgert sie da so maßlos dran + so dass sie //

es ist immer dasselbe / diese routine die ist einfach geist-tötend

[Spätere Sequenz]

wobei es sehr interessant ist / natürlich fallen viele sachen weg / aber das man doch unterschiedlich ist / also ich denk halt nur an banale sachen wie bekleidung / so bei mir ist das ganz unterschiedlich

so zwischen arbeit und (???) Duschen sie auch wenn sie von der arbeit kommen (lachen)

*Interviewerin:* nein genau das fragt so jemand wie ich / nein sie kennen das nicht / das sind diese

---

rituale / um sozusagen die rolle abzulegen //

wobei das ist dann für mich so trennung (???) / das ist so'n relativ unsinniger ansatz

*Interviewerin:* der ansatz war (???) weil es ist ein unsinniger //

für mich persönlich

*Interviewerin:* ja sagen sie mal warum //

ja weil das ist diese trennung ich würde

*Interviewerin:* das würden sie gar nicht machen/ um das dann hinterher wieder zusammen zu fügen //

ja genau

Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin LI-FK-UK

ja also für mich war das so / dass ich als ich noch einen job hatte / dass ich dann abends nach hause gegangen bin und das gemacht habe / was ich jetzt als beruf oder als selbständige mache / ich hab dann also meine seminare abends vorbereitet in meiner *freizeit* oder am wochenende eben auch / und hab das aber nicht als arbeit angesehen in dem augenblick

*Interviewerin:* und wie sieht dann die freizeit aus / wie sehen sie die (k) auch nicht als freizeit an oder //

ja doch aber es ist irgendwie (k) es lässt sich irgendwie nicht so richtig mischen / ich mach zum beispiel auch / dass ich seminarvorbereitung am kiesteich mache / und das ist dann für mich sowohl das eine als auch das andere

Beraterin in Ausbildung, Therapeutin und Soziapädagogin LI-FK-SB = Integration 3

Beraterin in Ausbildung, Beraterin und Pastorin LI-FK- SB = Integration 4

(Beziehen sich auf Interview mit: Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin LI –FK-UK und Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin LI – SU – FK)

Integration3: das war mein eindruck so bei uns beiden *mehr* so / das wir das wirklich mehr miteinander verknüpfen wollen integrieren wollen / und das hier bei beiden eher so 'ne trennung war / job ist das eine und freizeit ist dann das andere / das fand ich war bei dir ja ganz stark / dass du sagst ich muss dann irgendwie auch mal so ganz ruhe haben / und ich glaub ich könnte auch dann in meiner freizeit / dann wenn ich da irgendwie angefragt werden / das würde ich dann auch gerne so weiter machen / (FK) \* also gerne irgendwie ein fachliches gespräch gleich führen\* und da bräuchte ich so diese trennung nicht / das hatte ich jetzt so als unterschied

Integration4: (???) bei mir ist es nicht / also kann ich (k) / wenn ich bestimme was ich da reinhole / oder wenn ich auch meiner terrasse fachbücher lese / ist für mich

- völlig in ordnung aber ich möchte nicht im job irgendwie gesagt kriegen /  
wollen wir hinterher noch in die sauna oder so was / weil mir das (k) das  
mach ich lieber mit freunden
- Integration3: also integration von fachlichen dingen in deinen
- Integration4: nach meinen nach meinen vorgaben
- Interviewerin: ok das heißt sie sehen / dass das sehr unterschiedlich zu gestalten ist es ist /  
aber trotzdem von der grundstruktur her so / dass sie nicht wirklich so 'ne  
klassische trennung machen / sondern es muss 'ne balance geben in  
irgendeiner art und weise / und sie müssen die selber bestimmen können /  
und das ist nicht der unabhängigeanker / sondern das bezieht sich darauf  
dass sie diese bereiche / hobby und oder privatleben und auf der anderen  
seite das berufliche / das sie das gestalten und dass sie in beiden situationen  
ähm ja die chance haben / was von dem anderen rein zu holen / aber bloß  
nicht von außen vorgegeben / sondern ne das ist es das ist das typische
- Integration4: das mit diesem der tag muss so ausgefüllt sein mit allem so 'ne (k) also ich  
muss auch ständig an den see und so / und da ist auch kein tag vollständig  
ohne dass das war im sommer oder so
- Interviewerin:* aha ok
- Integration4: da möchte ich nicht 16 stunden arbeiten müssen



***Was ist für Sie ‚richtige‘ (produktive, sinnvolle) Arbeit?***

Führungskraft in Ausbildung: Pastorin  
*LI und DH parallel*

LI-DH

wenn das was ich mache mit meinen idealen übereinstimmt

Personalentwicklerin in sozialer Organisation, Psychologin

LI-FK-DH

*Interviewerin:* wenn sie so an ihren arbeitsalltag denken / und so'n tag den sie so haben / was würden sie sagen was davon ist richtige *arbeit* //

das hab ich natürlich jetzt auch schon ein paar mal durchgespielt für mich / ganz schwer / was ist richtige arbeit / also entweder ist das alles was ich mache richtige arbeit oder gar nichts / je nachdem wie ich's bewerte ähm kann ich so nicht sagen

---

**Wie kann man Sie belohnen? Von wem nehmen Sie Lob und Wertschätzung an?**

Führungskraft in Ausbildung: Pastorin

LI-DH

anerkennung für das was ich mache / und wenn ich merke / dass ich mich kreativ entfalten kann / also selbst auch was entwickeln kann in dem bereich in dem ich arbeite

Berater freiberuflich

LI-TH

ich akzeptier sie eigentlich von allen / persönliche anerkennung und gesehen werden / gesehen werden und anerkannt werden / kann durchaus auch geld sein / aber nicht in erster linie

Personalentwicklerin soziale Organisation Psychologin  
*Zwei Anker eng verbunden*

LI-FK-DH

belohnung ist wenn ich den eindruck habe / (DH) \*dass na egal was ich getan habe / es entweder menschen oder prozessen wie auch immer hinterher besser geht / das irgendwas besser (k) das jemand sich besser fühlt oder etwas besser funktioniert\*

*Interviewerin:* ah ja wo steht das geld für sie //

wo steht das geld für mich / ähm unterschiedlich manchmal ganz weit oben / aber ähm also nicht alles nein nicht wirklich alles überragend / ist mir schon wichtig also ähm aber ich würde also für geld meine seele nicht verkaufen / ich würde nicht alles tun

Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin

LI – SU – FK

also schon anerkennung durch meinen vorgesetzten durch meinen chef / also das ist *schon* so / aber ich glaub für mich ist es auch wenn ich so im kollegenkreis nicht nur als fachfrau anerkannt bin / also so die macht ihre sache schon gut / sondern wenn genau auch solche kontakte entstehen / ja das ist auch ,ne nette so mit der gehen wir dann auch joggen oder so / eben sowas oder zusammen irgendwie irgendwelche feste organisieren / so so diese anerkennung also auch auf persönlicher ebene / das ist also beruflich gesehen da die

### **Wie muss Ihr Chef Sie führen?**

Freiberuflicher Berater  
Zwei Anker eng verbunden

LI-TH-SU

(SU) \*lange leine / ich will viel spielraum haben\* / ich will spielraum haben um meinen arbeitstag selbst zu strukturieren

Personalentwicklerin in sozialer Organisation, Psychologin

LI-FK-DH

*Interviewerin:* ja gibt's noch andere belohnungen zum beispiel womit könnte ihr chef sie belohnen //

*ja* (lachen) ähm ich bin gern graue eminenz / ähm er kann mich damit belohnen indem er auf mich hört und ähm mich mitgestalten lässt

Personalentwicklerin Industriebetrieb, Psychologin

LI-FK-DH

also ich persönlich mag *klare* ansagen es muss klar sein wo geht's eigentlich / ich mag das nicht wenn's mir zuviel freiraum (k) also wirklich wenn total grüne wiese jetzt (k) äh mach mal hin / also irgendwie diffus 'ne aufgabe und jetzt mach irgend etwas / ähm das ist auch nicht in meinem naturell / also ich mag das wissen konkret / das sind die ziele der abteilung und das sind ganz genau unsere / das ist was wir erreichen wollen das ist die ausrichtung / also ich mag das schon mich selber da ein bisschen anzupassen (???) aber innerhalb / wenn das klar ist dann will ich in ruhe gelassen werden / dann will ich auch alleine eigentlich arbeiten

Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin

LI-FK-UK

also bei mir muss die so lang sein die leine / dass die zumindest in einer anderen stadt ist / also meine chefin war ja war ja in Y und das war für mich sehr angenehm / also lange leine auch im sinne von / nicht im dunstkreis reinkommen und mach mal schnell / sondern das muss auch 'ne *vorausschaubare* arbeit sein / die ich mir dann selbst auch einteilen kann / und wo ich auch den puffer hab zu sagen / ich mach das jetzt oder erst wenn ich bereit bin diese aufgabe irgendwie zu bearbeiten / also ich kann das nicht auf sofort

*Interviewerin:* womit hängt das zusammen / dass sie das dann nicht sofort machen //

weil ich irgendwie blockiert bin diese aufgabe da direkt anzugehen / also das passt dann abends vielleicht besser oder das passt übers wochenende / also ich hab immer gern diesen puffer es dann zu machen wann ich auch der meinung bin das passt jetzt

*Interviewerin:* aha ok hmmhmm //

und wenn jemand kommt und sagt ich will in zwei stunden ein konzept haben das geht gar nicht

*Interviewerin:* weil das ihre eigene (k) ja was ist das was sie da was sie sagen / dann mach ich's eben am wochenende / ist das so so so 'ne bewusstheit dafür sich zu entscheiden und dann da

die energie für zu haben oder was ist das haben sie da einen //

ja einen teil davon hab ich ja grad beantwortet und ein anderer teil ist auch dass ich es gut machen möchte und wenn ich nur diese zwei stunden zeit habe und dann auch die meiste zeit dafür verstreicht dass ich mir erst mal im kopf klar mache und das dann noch zu visualisieren also da brauch ich auch die zeit ne

*Interviewerin:* also das geht gegen beide anker / das geht gegen dieses die eigene balance finden zwischen beruflichem und privatem / und es geht gegen den fachanker / ja ok //

Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin                      LI-SU-FK  
*Zwei Anker eng verbunden*

*Interviewerin:* wie muss der sie denn führen damit sie gut und zufrieden sind //

(SU) \*also an der langen leine das ist ganz klar / und ähm so fachliche vorgaben das ist schon ganz ok / aber aber am liebsten möchte ich das schon so alles selber das feld selber bestellen\* / und er (k) also in der verwaltung ist das ja dann so hierarchisch / ähm er geht dann natürlich immer überall hin und vertritt das was ich so gemacht habe / aber am liebsten er soll mich mal mitnehmen und ich erzähl das dann schon selber / was in der verwaltung nicht wirklich klappt / weil das ja da sehr hierarchiebezogen ist

*Interviewerin:* das stimmt //

das ähm das ist wirklich schwierig

*Interviewerin:* würden sie da nochmal zurückgehen wollen //

als *beraterin* ja

### **Welche Stellen haben Sie abgelehnt?**

Eine mittlerweile freiberuflich arbeitende Trainerin erzählt, daß sie früher Stellenangebote aus fachlichen Gründen, aber eben auch aus den folgenden abgelehnt habe.

Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin LI-FK-UK  
*FK und LI Anker parallel*

*Interviewerin:* haben sie schon mal 'ne stelle abgelehnt (pause 8 sek) //

nicht permanent / also alles was nicht passt wird auch nicht passend gemacht

*Interviewerin:* aha und was ist so für ein kriterium für sie / dass etwas nicht passt //

na ja die erste (k) eine stelle hab ich ja abgelehnt / weil sie mir weder fachlich noch vom *ort* her passte / noch irgendwie monetär oder von den *zeiten* oder wie auch immer / da passte ja gar nichts / ähm bei 'ner anderen stelle die ich abgelehnt habe war es auch fachlich / also es ist meistens entweder dass es inhaltlich nicht passt / oder dass es eben auch meine ganze (k) mein ganzes leben irgendwie beeinträchtigen würde inklusive meiner hobbies / oder das was mich auch stärkt / also das sind ja nicht nur dinge / die ich gern mache sondern auch die die mir meine wurzeln irgendwie auch

Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin LI-SU-FK

also zwei sachen sind mir auch noch eingefallen die ich abgelehnt hab / also direkt nach dem studium etwas / und das war letztlich eine fachliche aufgabe eine rein fachliche aufgabe / und das hätte überhaupt gar nicht gepasst / da hab ich auch gesagt / nein ich mach jetzt irgendwas anderes

*Interviewerin:* was war das was ihnen gefehlt hat an der stelle //

ähm eine vielfalt und 'ne lebendigkeit ja

*Interviewerin:* hmmhmm wo sie ein bisschen mehr drin vorkommen //

ja also es wäre tote materie / lebensversicherungen / also hat was damit zu tun

*Interviewerin:* (lachen) obwohl das dann sicher auch wieder ein bisschen paradox ist+ //

ja aber es wäre halt so gewesen verträge zu bearbeiten und das ja passte nicht (pause 3 sek)

---

**Was ist für Sie die absolute Horrorvorstellung in Ihrem Berufsleben?**

Führungskraft in Ausbildung: Pastorin

LI-D

wenn ich gezwungen bin gegen meine werte zu verstoßen / das wär eine anfechtung für mich / ich schätze ich würde mir nen neuen bereich suchen für mich zum arbeiten

Geschäftsführerin und Beraterin, Betriebswirtin

UK-LI-SU

nur arbeit / ähm da krieg ich panik / da hab ich angst einfach krank zu werden / und das irgendwie was mir schwer vorstellbares

Freiberuflich arbeitende Beraterin, Sozialpädagogin  
*LI und DH eng verbunden*

FK-LI-DH

wenn die arbeit nichts mit mir zu tun hat / wenn ein chef mir sagt was ich erstens zweitens drittens zu tun hätte / und ich keinerlei gestaltungsspielraum hätte

*Interviewerin:* gestaltungsspielraum in bezug auf was //

zeit ähm werte und auch was persönliche ähm äh favorits sind / also was ich denke was ich gerne mache was spaß angeht

Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin

LI-SU-FK

also meine horrorvorstellung war jetzt / als ich mich wieder beruflich orientiert hab / zu denken ich werde einen job machen von acht bis zwölf / und irgendetwas was ich auch immer damit verbunden habe / etwas nicht anspruchsvolles irgend so eine larifari tätigkeit / nur der arbeit wegen acht bis zwölf und ne das

*Interviewerin:* nur der arbeit wegen hmmm //

also nur um zu arbeiten um geld zu verdienen das sind (k) das wär ganz schrecklich

Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin

LI-FK-UK

ja also bei *mir* ist die horrorvorstellung gewesen in eine fremde stadt zu gehen / dort einen job zu machen nur um geld zu verdienen / das womöglich auch noch von acht bis 16 uhr / geht ja gar nicht mehr / oder sogar noch länger / und der inhalt der arbeit ist so und ich spreche jetzt grad auch von einem angebot / dass ich bekommen habe / inhalt der arbeit war personaladministration / das heißt irgendwelche gesetze auswendig lernen oder irgendwie anwenden müssen / irgendwelche *paragraphen* oder irgendwas wo meine kreativität einfach runter fällt / und die ich dann aber auch abends nicht mehr ausleben kann / weil ich dann auch nach dieser ganzen sinnlosen arbeit auch irgendwie dann keinen bock mehr drauf hab so

Beraterin in Ausbildung (Lehrerin)

SU-LI-UK = Integration 1

Personalentwicklerin Industriebetrieb Psychologin

LI-FK-DH= Integration 2

*Interviewerin:* also angenommen sie kriegt ne stelle angeboten wo sie sehr viel verdienen aber wo es klar ist dass sie morgens acht bis abends um acht //

Integration1: um gottes willen //

*Interviewerin:* da sitzen //

Integration1: hätte ich glatt abgelehnt //

*Interviewerin:* warum denn das //

Integration1: (SU) \*weil mich das fest bindet / um gottes willen\* //

Integration2: das ist dann auch die zeit ne //

Integration1: also ich hab überhaupt nichts dagegen es geht mir nicht um die stunden die ich da arbeite sondern es geht um (???) acht bis 18 uhr / ich hab grade letztes jahr so eine stelle ausgeschlagen //

*Interviewerin:* und das hat ihnen und das war die entscheidende Geschichte dass sie da irgendwo sitzen müssen und //

Integration1: ja Anwesenheitspflicht //

*Interviewerin:* Anwesenheitspflicht //

Integration1: das hat aber natürlich auch mit meiner (???) Lebenssituation zu tun //

*Interviewerin:* ja na ja klar //

Integration2: äh wenn ich gewusst hätte jetzt in dem job den ich jetzt mache / wenn ich gewusst hätte wie zeitintensiv das ist / weiß ich nicht ob ich das dann auch noch in der Situation tatsächlich angenommen hätte //

*Interviewerin:* weil ihnen das so viel von dem anderen von ihrer Lebenszeit //

Integration2: ja und weil ich auch selbst gemerkt habe / es ist überhaupt kein problem für die meine so gesagte Lebensqualität / dass ich auch dann in teilzeit arbeiten würde / da ist nicht dann tätigkeit so wichtig / sondern ok wenn ich dann mein halbes leben dann dadurch habe / dann kann ich das auch akzeptieren und sogar situationen / wo es sehr viel konflikt gibt auf der arbeit / was ich überhaupt nicht möge / aber ich kann's aushalten weil ich will //

*Interviewerin:* weil es noch was anderes gibt //

Integration2: genau und das ist dann quasi auch so die belohnung //

---

**Gibt es ein Motto, einen zentralen Satz? LI**

Unternehmer im Gesundheitswesen, Berater in Ausbildung  
*Zwei Anker eng verbunden*

SU-LI-UK

(SU) \*ich könnte da auch drunter schreiben lebenskunst / also selbständigkeit und  
unabhängigkeit\* und lebenskunst das macht spaß / ich hab noch keinen langweiligen tag  
gehabt / das leben ist total spannend [Auslassung]

(LI) \*und ich habe viel zeit gehabt in der vergangenheit auch meine kinder gross werden zu  
sehen / ich hab guten kontakt zu meinen drei kinder und habe mir auch vorgenommen die  
unabhängigkeit zu bewahren und weiter zu pflegen bis mein erstes enkelkind kommt / und  
mich gerne aufhalte in der familie dieser anker mit lebensstilintegration \*

Freiberuflich arbeitende Beraterin, Sozialpädagogin

SU-FK-LI

und ein anderes ist vielleicht je älter desto weiser (lachen)

*Interviewerin: wozu nutzt die Weisheit //*

das ist auch Integration irgendwie von leben und arbeit / also ich glaub das führt sich da  
zusammen / so was wie Lebensweisheit und berufliche *Erfahrung* und so äh das fließt da  
zusammen / also auch im sinne von leben und arbeiten

Geschäftsführerin und Beraterin, Betriebswirtin

UK-LI-SU

mir fällt mein motto ein / also früher war das so arbeiten und leben und jetzt ist das so ab vierzig  
leben und arbeiten (lachen) .....

hab ich schon gesagt leben und arbeiten und das aber wirklich dicht

und das aber wirklich dicht / also ich lese zum beispiel auch gern mal managerzeitungen in  
meiner freizeit oder so was / oder leg mir auf den nachttisch (lachen) die  
organisationsentwicklung / und da komm ich natürlich auch bis zur hälfte / das gehört für mich  
dazu so auch in meiner freizeit gucken was ich brauche / je nachdem wo platz ist

Beraterin in Ausbildung, Lehrerin

SU-LI-UK

mein bildschirmsaver heißt go for it

Referentin in der Verwaltung, Beraterin in Ausbildung, Betriebswirtin

LI-SU-FK

also was schon so ist was mich durch mein leben begleitet ist doch so / dass ich eigentlich  
durchweg versuche positiv zu denken / also das sicherlich auch im beruf und was mir jetzt so  
jetzt in neuester zeit eben deutlich wird / dass ich doch immer genau gucke dass es zwei seiten



---

immer gibt / also zu vielen dingen ich seh immer zwei seiten also so eine gewisse ambivalenz / das finde ich ganz interessant komme ich jetzt grade drauf / und ich finde das passt dann auch zu der lebensstilintegration

*Interviewerin:* (lachen) ja ok + //

das passt für mich weil ich ja diese zwei seiten sehe

*Interviewerin:* und die zusammenhänge dazwischen //

ja

Trainerin und Beraterin in Ausbildung, früher Interne, Mathematikerin LI-FK-UK

ja ich hab ja aus versehen vorhin schon eins gesagt / was nicht passt wird auch nicht passend gemacht / das fand ich eigentlich auch ganz passend / und also carpe diem / hört sich so abgelutscht an / ist aber auch irgendwas was ich so lebe / also immer wieder diesen ganzen tag ausfüllen und nicht nur mit arbeit sondern eben auch (k) also für mich ist ein ausgefüllter tag / wenn ich auch abends zum sport gehen kann oder wenn ich auch im sport von mir aus auch menschen sehe die mir was wert sind / also ich muss den tag ausfüllen und zwar mit allen lebensbereichen

Führungskraft in Ausbildung: Pastorin LI-DH

*Beide Ankern parallel*

*Interviewerin:* haben sie noch nen zweiten anker //

ja dienst und hingabe / ich hab son bisschen die tendenzen zur hingabe an die sache gehabt / hab dann aber gemerkt das das wieder (k) dass das dazu führen kann / dass das leben aufzugeben ist / und bin dann immer mehr in diese richtung gerutscht (bei der bestimmung der anker)

*Interviewerin:* weil sie es so möchten //

das auch / aber es ist ja schon so / dass bei der hingabe an die sache ja das eigenleben auch zu kurz kommen kann / es muss schon so sein / dass die sache meinen werten entspricht / da geb ich mich dann gern ganz hin / deswegen gab es die auch in der mitte so n bisschen / aber die sache für die ich mich einsetze die muss mit meinem lebensstil übereinstimmen / ja sonst packt es mich (lacht)