»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.03.2020, 52x/Jahr, Seite: 20-22
Druckauflage: 114 500, Größe: 91,32%, easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 12810730, SB: Love first, work second - Pfeif auf die Arbeit, lass u...

www.observer.at

ERSTER PLATZ FÜR DIE LIEBE

Die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Work-Love-Balance ist, **der Beziehung den ersten Platz in Ihrem Leben einzuräumen.** Studienergebnisse beweisen: Die Qualität der engsten Beziehungen hat Auswirkungen **auf die psychische und physische Gesundheit.** Und: Das Privatleben vernachlässigt zu haben, gehört zu den Dingen, die Menschen am Ende des Lebens am meisten bereuen. **Erste Schritte:** Lernen Sie, zu **delegieren**! Ziehen Sie **Grenzen** im Job. Perfektionieren Sie Ihr **Zeitmanagement!**

HÖREN SIE AUF IHR HERZ & SPRECHEN SIE MITEINANDER

Richtige Prioritäten zu setzen ist das Um und Auf. Termine und To-dos, um Ihre Beziehung erblühen zu lassen, sind wichtig – und dürfen nicht verschoben werden. **Priorisieren Sie Ihre Paarbeziehung nicht nur gegenüber dem Job**, sondern auch im Privaten – Ihre Beziehungszeit zu zweit ist auch **wichtiger als Verabredungen mit anderen Menschen. Erste Schritte:** Finden Sie Ihre **Träume** wieder! Erinnern Sie sich zusammen an Augenblicke, die sie gemeinsam glücklich gemacht haben. Führen Sie miteinander **Gespräche!** Geben Sie Ihrer Beziehung Schritt für Schritt **mehr Raum**. Behalten Sie im immer im Blick: In Ihrer Beziehung sind Sie **nicht austauschbar** – im Job schon.

Beruflich erfolgreich – aber auch in der Liebe

COUPLE GOALS

Der Job steht inzwischen in Ihrem Leben an erster Stelle? Ihre Beziehung leidet unter dem beruflichen Stress des Partners? Ein neues Buch verrät, wie man die perfekte ***Work-Love-Balance*** erreicht.

Geht nicht, gibt's nicht, so das Motto vieler im Berufsleben. Geht es dann jedoch darum, der Beziehung mehr Zeit einzuräumen, dem Partner Freude zu bereiten und sich einmal ganz gar auf die eigenen Herzensangelegenheiten zu konzentrieren, geraten viele schnell an ihre Grenzen. Dabei sollte doch – entgegen vielen Lebensmodellen – gelten: „Love first, work second!" Das meinen jedenfalls Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt. Das Ehepaar, das sich vielen Jahren auch beruflich mit dem Thema Partnerschaft und Persönlichkeitsentwicklung in ebendieser beschäftigt, hat soeben ein Buch herausgebracht, das verrät, warum man „auf die Arbeit pfeifen und die Liebe genießen sollte".

Leichter gesagt als getan – und das wissen die Klinische- und Gesundheitspsychologin und der Sportwissenschafter und Führungskräfte-Coach freilich selbst. Aber: „Auch wenn beide viel zu tun haben, ist es möglich, sich gut miteinander verbunden zu fühlen, zu wissen, dass man wichtig füreinander ist, berufliche Entscheidungen auch dahin gehend zu treffen und Zeit für die Liebe zu haben", ist sich Elisabeth Gatt-Iro im MADONNA-Interview (siehe Seite 20) sicher. Auf 192 Seiten erklärt sie zusammen mit ihrem Ehemann, wie man mit einfachen Tricks zur optimalen Work-Love-Balance findet. Erste Voraussetzung dafür sei, der Beziehung den ersten Platz im Leben einzuräumen – nicht nur gegenüber der Arbeit, sondern auch, was Freunde betrifft. Dafür gilt es zunächst herauszufinden, was einem wichtig ist – und: was einen wirklich glücklich macht. „Der erste Schritt ist, die Verantwortung für mich und die Beziehung zu überneh- →

BLEIBEN SIE EINANDER AUCH KÖRPERLICH NAHE

Können Liebe und Lust ewig halten? Ja, wenn man einander immer wieder neu entdeckt. Der erste Weg ins Liebesglück: **Reden Sie miteinander,** was der Stress und die fehlende Zeit mit Ihnen macht. Wagen Sie eine Bestandsaufnahme und **verbünden Sie sich miteinander gegen Zeit- und Energieräuber**. Haben Sie **Mut zur Hingabe!** Besonders Menschen, die im Job stark sein müssen, fällt es nicht leicht loszulassen. **Öffnen Sie sich** immer wieder aufs Neue füreinander und **befreien Sie sich von Ihren alten Bildern** von sich selbst und Ihrem Partner. Und: Seien Sie **mutig** und **ehrlich** zueinander.

DAS BUCH
„Love first, work second" von Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt ist im Orac Verlag (um 19,90 Euro) erschienen.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/58811*0).

»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.03.2020, 52x/Jahr, Seite: 20-22
Druckauflage: 114 500, Größe: 84,11%, easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 12810730, SB: Love first, work second - Pfeif auf die Arbeit, lass u...

www.observer.at

DANK TOLLER LIEBE BESSER IM JOB

Die Liebe beflügelt – das wissen erfolgreiche Paare wie etwa Michelle und Barack Obama. **Was eine bewusste Beziehung ausmacht:** wertschätzender Kontakt und verbindende **Kommunikation**. Eine erfüllte **körperliche Beziehung**. Gemeinsame Ziele und **Visionen**. Wie Sie durch eine bewusste Beziehung **im Job besser werden:** Durch die Art der Selbstreflexion wird Ihnen immer bewusster, wie Sie wirklich ticken. Sie erwerben dadurch u. a. die **Fähigkeit, konstruktive Gespräche** in schwierigen Phasen zu führen. Sie gewinnen bessere **Menschenkenntnis** und können respektvoll und **wertschätzend** mit anderen umzugehen.

DREAM-TEAM Beruflich und privat gehen Michelle und Barack Obama seit über 30 Jahren einen gemeinsamen Weg. Das Wichtigste für sie: ihre Liebesbeziehung.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/58811*0).

»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.03.2020, 52x/Jahr, Seite: 20-22
Druckauflage: 114 500, Größe: 91,96%, easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 12810730, SB: Love first, work second - Pfeif auf die Arbeit, lass u...

www.observer.at

WENN FRAU KARRIERE MACHT

Wenn Frauen durchstarten und Männer dabei zusehen, ist das nicht immer einfach für eine Beziehung. Das Thema **Gleichberechtigung** spielt auch hier eine wichtige Rolle. Wie Männer das **emanzipierte Miteinander in der Beziehung mit einer Karrierefrau fördern:** Sie halten ihr den **Rücken frei** und sorgen für Ihr eigenes und das **Wohlbefinden** ihrer Partnerin. Sie sorgen für **Termine** mit Freunden, um selbst wieder aufzutanken. Sie sorgen aber auch für **Erfolgserlebnisse** in ihrem eigenen Leben. Sie **besprechen** immer wieder ihre Situation miteinander. Worauf **Karrierefrauen** achten sollten: Verbannen Sie Energieräuber aus Ihrem Leben. Erkennen Sie Ihre äußeren und inneren **Antreiber**.

men", weiß Gatt-Iro, „und auszusteigen aus dem Muster der Schuldzuweisungen und dem Glauben, die andere Person müsse sich verändern. Man muss lernen mit dem Herz zu hören." Die gemeinsame Vision eines Paares sei der Motor für eine bewusste Beziehung, für die man dementsprechende Inseln schaffen müsse.

Der schönste „Nebeneffekt" neben einer harmonischen und auch nach Jahren immer noch leidenschaftlichen Partnerschaft sei, so das Autoren-Duo, „dass eine bewusste Beziehung Sie auch im Job besser macht". Denn zum einen beflügle die Liebe bekanntlich, zum anderen lerne man sich in einer Beziehung selbst so gut kennen, dass man sich auch Beruf völlig anders positionieren könne. Wobei das Zauberwort wie sooft „Kommunikation" lautet. „In einer Liebesbeziehung kommen viele Menschen rasch an den Punkt, an dem sie glauben, den anderen in- und auswendig zu kennen", schreiben die Autoren in ihrem Ratgeber. „Die Wertschätzung und Offenheit füreinander schwinden." Tatsache sei jedoch, „dass Sie die Person neben sich jeden Tag neu entdecken können." Sich dafür mehr Raum und vor allem Zeit zu geben, ist die große Herausforderung in einer Beziehung, in der es vielleicht auch noch Kinder gibt, die den Alltag zusätzlich organisatorisch erschweren. Warum es sich lohnt, die Disziplin aufzubringen, an dem gemeinsamen Weg als Paar zu arbeiten, ist wohl mit einem schönen Satz der Autoren zusammenzufassen: „Im Job ist letztlich jeder ersetz- und austauschbar – in der Beziehung nicht."

D. SCHIMKE, J. LEWANDOWSKI ■

Elisabeth Gatt-Iro im MADONNA-Interview

„MITEINANDER ZU LACHEN SCHAFFT STARKE BINDUNG"

Das Autoren-Duo und Ehepaar Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Beziehung und Persönlichkeitsentwicklung. Die Klinische- und Gesundheitspsychologin und der Führungskräfte-Coach haben aber auch persönlich Erfahrung mit der Herausforderung Arbeit und Liebe unter einen Hut zu bringen …

Abgesehen davon, dass man Ihr Buch lesen sollte – wie schafft man eine Symbiose aus Liebe und Beruf?

ELISABETH GATT-IRO: Indem es klare Prioritäten gibt – und zwar: Love first, work second! Dann ist es möglich, auch wenn beide viel zu tun haben, sich gut miteinander verbunden zu fühlen, zu wissen, dass sie wichtig füreinander sind und ihre beruflichen Entscheidungen auch dahin gehend zu treffen, Zeit für die Liebe zu haben. Zudem geht es darum, eine gemeinsame Vision einer gelingenden Love-Work-Balance zu kreieren, die auch in herausfordernden Zeiten an den Traum erinnert und die Richtung vorgibt.

Was zeichnet echte Power-Couple aus?

GATT-IRO: Dass sie konsequent dran bleiben – Love first, work second – und dann ihre beruflichen Skills auch für die Beziehung nutzen. Prioritäten setzen, Visionen kreieren – berufliche und private –, Liebesinseln planen, hartnäckig dranbleiben, sich in die Situation der anderen Person hinein versetzen können und vor allem: einander wirklich hören und verstehen lernen – beruflich wie privat! Sich wechselseitig dabei unterstützen, in die eigene Stärke zu kommen und sich miteinander freuen: etwa über die Schönheit der Natur, die gemeinsame Verbindung und berufliche. Miteinander das Leben feiern! Kreativ sein und über den Tellerrand denken, wie sie auch in stressigen Zeiten gut in Verbindung bleiben können. UND: den Humor nicht verlieren! Viel Spaß miteinander zu haben und zu lachen schafft eine ungemein starke Bindung.

Welchem prominenten Power Couple könnte man nacheifern?

GATT-IRO: Die Obamas zum Beispiel – die wirken recht authentisch damit, dass sie auch schwierige Zeiten in ihrer Beziehung erfolgreich gemeistert haben, Paartherapie in Anspruch nahmen, beruflich sehr erfolgreich sind und trotzdem am Valentinstag gemeinsam essen gehen.

DIE AUTOREN verhelfen zu mehr zu Work-Love-Balance (challengeoflove.at).

Gibt es auch Fälle, in denen Sie Paaren nicht mehr helfen können ?

GATT-IRO: Natürlich! Das passiert vor allem dann, wenn einer der beiden nicht wirklich ehrlich ist und eigentlich schon etwas anderes vorhat, und auch dann, wenn dem Paar nicht klar ist, dass es niemanden gibt, der „Schuld" hat, sondern beide die Verantwortung für ihr Beziehungsglück haben. Manches Mal ist es auch so, dass die Paare zu lange warten, um wirklich etwas für die Beziehung zu tun – es muss ja nicht jeder Paartherapie machen, aber es ist wirklich sinnvoll, sich auch auf diesem Gebiet der Beziehung weiterzubilden durch Seminare, Vorträge, Bücher …

Sie schreiben, dass man gemeinsame Beziehungsvisionen finden soll. Wie kann man diese definieren?

GATT-IRO: Eine gemeinsame Vision bedeutet, dass das Paar sich immer wieder die Zeit nimmt, über gemeinsame Lebensträume, Visionen zu sprechen und besonders in Hinblick auf eine ausgewogene Work-Love-Balance eine gemeinsame Vision kreiert, wie das gelingt in seinem Leben.

Wie schaffen Sie ein funktionierendes Love- wie auch Work-Life?

GATT-IRO: Das ist nicht etwas, das man schafft, und dann hat man es, sondern es ist ein ständiges bewusstes Bemühen mit der klaren Priorität von Love first. Wir tauschen uns viel darüber aus, wie wir die Balance schaffen können, tragen uns schon Monate vorher gemeinsame Zeiten in unsere Kalender ein, informieren uns über Termine und besprechen, wie wir den Alltag und die Kinder gut miteinander organisieren können.

Getty, Hersteller

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/58811*0).