

## LIEBE LEBEN MACHT STARK! - FAMILIE & SELBSTÄNDIGKEIT.



EVA TIEFENBOCK

*Sind Sie ein überdurchschnittlich gutes Organisationstalent? Bringen Sie ein enorm hohes Potential von Konfliktkompetenz, Entscheidungsfähigkeit, Zeitmanagement-fähigkeit, Motivationsfähigkeit und Frustrationstoleranz*

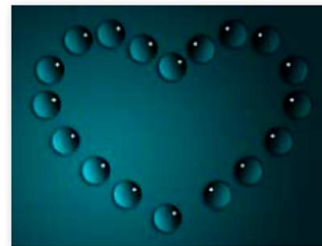
*mit? Lieben Sie es, extrem viel Verantwortung zu tragen? Sind Sie multitasking fähig? Kommen Sie mit ganz wenig Schlaf aus? Sehr gut. Dann spricht alles dafür, dass Sie Familie und Selbstständigkeit gut managen können. Personen, die vor Ihrer Selbstständigkeit schon Familie und Arbeit kennen gelernt haben, wissen um diese Eigenschaften. Bei der Selbstständigkeit ist einfach nur alles potenziert. Zusätzlich braucht man eine gute Einstellung zu Risiko und finanzieller Unsicherheit.*

Der Nobelpreisträger Konrad Lorenz hat einmal gesagt: „Jede Gefahr verliert viel von ihrer Schrecklichkeit, wenn ihre Ursachen erkannt sind.“

Es ist wichtig, sich die möglichen Zerreißproben zwischen der Selbstständigkeit und der Eingebundenheit ins Familienleben bewusst zu machen. Dann kann man dieses Risiko minimieren,

indem man vorher schon einplant, wann und wie viel Zeit für die Familie bleibt. Dies sollte man auch vorher besprechen. Was ist jeder bereit dazu zu tun, damit das Familienleben harmonisch bleibt. Kann ich mir als Selbstständige/r vielleicht Zeit nach der Schule für die Kinder nehmen und dafür abends länger arbeiten? Oder stehe ich morgens früher auf und erledige Sachen, die nicht Tageszeit gebunden sind, sodass ich tagsüber oder abends Zeit mit der Familie verbringen kann. Auf jeden Fall braucht man viel Energie für diese Aufgabe.

Am Wichtigsten finde ich, dass man „abschalten“ kann. Wenn man bei der Familie ist, sollte man



das nicht nur körperlich sein. So kann dies auch ein möglicher Quell sein, um wieder Energie aufzutanken, für die vielen Stunden Arbeit, die noch vor einem liegen. Zwei afrikanische Sprichwörter sagen aus, wie man vielleicht den Spagat eher schafft: „Die Wespe hat ihre Kraft vom Nest.“ und „Nur der einsame Narr versucht

die Arbeit von vielen zu tun.“

Die Liebe - partnerschaftliche, familiäre Zufriedenheit - und die Freude an der Arbeit sind, während der ganzen Lebensspanne, zentral für seelische Gesundheit und Wohlbefinden. Das belegen viele Studien.

2005 hat man WissenschaftlerInnen der Universität Wien zum Thema Liebe befragt. Liebe aus der Sicht eines Neurobiologen und Verhaltenswissenschaftlers: „Liebe ist die Fähigkeit zweier Individuen, sich gemeinsam in der Welt zurechtzufinden, indem sie physiologische Prozesse und Verhaltensweisen synchronisieren

und Stressmanagement betreiben,...“ (John Dittami)

Weniger wissenschaftlich fällt mir dazu ein: „Liebe leben macht stark.“

Sollte es doch mal zum Konflikt in der Familie kommen, bedenken Sie folgendes:

In einer entwicklungspsychologischen Studie wurde festgestellt, dass Kinder aus Familien, in denen Konflikte und Streit offen ausgetragen werden, die Eltern aber zur Versöhnung fähig waren, eine höhere soziale Intelligenz aufwiesen als Kinder, die in völlig „konfliktfreien“ Familien aufwuchsen, oder Kinder, in deren Familie gestritten wurde, aber keine Versöhnungsrituale stattfanden. (Quelle: Psychologie Heute, 1996, Heft 12, S.27)

Mag<sup>a</sup> Eva Tiefenböck

Mag<sup>a</sup> Eva Tiefenböck  
1020 Wien, Schwarzingerstraße 7/I/14  
2020 Hollabrunn, Schöngrabern 42  
Tel.: 0699 811 39 085  
eva.tiefenboeck@gmx.at  
www.bruecke-wien.at

**BRÜCKE**  
W.IEN

## „Zur Grünen-Au“ GEWINNSPIEL für "Candle-light & Night" oder "Lebensgenuss zu Zweit"



"Zur Grünen Au" verlost an alle Unternehmerweb-User, bis 14. Juli 2008, jeweils 1en Gutschein für

1. "Candle-light & Night" oder
2. "Lebensgenuss zu Zweit".

Lesen Sie mehr über "Zur Grünen Au - Gasthof Wellness Natur genießen", und erfahren Sie dadurch die nötige Gewinnspiel-Antwort. Zum Gewinnspiel auf [www.unternehmerweb.at](http://www.unternehmerweb.at)

## Weingut Willi Opitz GEWINNSPIEL für "Winemakers-Dinner"



Weingut Willi Opitz & C.I.A verlosen unter allen Unternehmerweb-User, bis 14. Juli 2008, 1en Gutschein für ein „Winemakers-Dinner“ für 2 Personen!

Seit dem Jahr 2004 gibt es auf dem Weingut Willi Opitz eine kulinarische Unterstützung der Sonderklasse. Durch die Rückkehr der Tochter Angela mit Lebensgefährten Iain Ashworth ist das Weingut, durch die eigene Cateringfirma C.I.A. - Criminally Good Food! der beiden jungen Starköche, um eine wichtige Säule reicher geworden.

Gewinnen Sie einen wunderbaren Abend mit unterschiedlichen Genusserelebnissen – einer perfekten Abstimmung zwischen Wein und Speise.

Machen Sie mit, und holen Sie sich Ihren „Winemakers-Dinner“-Gutschein!

Zum Gewinnspiel auf [www.unternehmerweb.at](http://www.unternehmerweb.at)