

# Business und Beziehung

Wie du erfolgreich gründest und  
dabei deine Liebe weiterhin pflegst



Coaching  
Tanja Pitzer  
Paarberatung

[www.tanja-pitzer.at](http://www.tanja-pitzer.at)

# Ein herzliches Hallo!



## Wer bin ich?

Ich bin **Dipl. Lebens- und Sozialberaterin** und habe mich dabei auf **Beziehungsthemen** und die **Arbeit mit Paaren** spezialisiert.

Nachdem ich seit über 10 Jahre im Verlagswesen in einem eher **technischen Beruf** zu Hause bin, ist in mir immer mehr der Wunsch gewachsen, Menschen und ihre **Beziehungen** bei mir **in den Mittelpunkt** zu stehen.

Ich finde es eine wundervolle Aufgabe, Menschen dabei zu helfen ihre **Verbindungen** zueinander zu **stärken** und **Trennendes** zu **überwinden**. Das kann neben Liebesbeziehungen ebenso freundschaftliche Beziehung oder Verbindungen in der Familie betreffen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie herausfordernd Beziehungen sein können, aber auch wie sie wachsen und blühen können, wenn man ihnen die richtige Aufmerksamkeit schenkt.

Ich möchte gerne mit dir gemeinsam daran arbeiten,  
deine Beziehungen zu **stärken** und ein **erfülltes Leben** zu führen!



# Balanciere erfolgreich zwischen Business und Liebe

## Willkommen,

zu diesem Workbook speziell für **Unternehmerinnen**. Der Weg in die Selbstständigkeit ist aufregend, fordernd und mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. In diesem Prozess kann man die **Balance** zwischen **beruflichem** und **persönlichem** Leben leicht aus den Augen verlieren.

Ich möchte dir helfen, dass du nicht nur dein **Unternehmen erfolgreich** startest, sondern dass du dabei **deine Beziehung im Blick** behältst. Je früher du dich mit dieser Balance beschäftigst, desto besser wird dir das auf lange Sicht gelingen.

Eine ausgewogene **Work-Life-Balance**, die auch die Beziehung einschließt, kann nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch langfristig zu mehr **beruflichem Erfolg** beitragen. Denn letztendlich sind **persönliches Glück** und **beruflicher Erfolg** eng miteinander verbunden.

Selbstreflexion über die **Prioritäten** in deiner Beziehung sind dabei **grundlegend wichtig**, damit das gelingen kann.

## Dann lass uns beginnen!

## Reflexionsfragen

### Beziehung vs Business

Um in deiner Beziehung besser für die nächsten Monate und Jahre gerüstet zu sein, habe ich zwei Aufgaben für dich. **Nimm dir Zeit**, in Ruhe darüber nachzudenken und ehrliche Antworten zu finden.

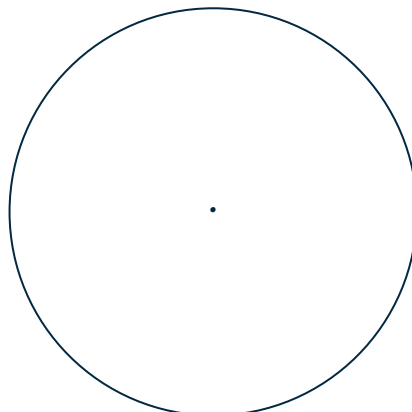
**Stell dir vor, Beziehung und Business sind zwei Pole zwischen denen du täglich hin und her pendelst. In welchen Bereich möchtest du dich dabei bewegen?** (Wie viel Energie darf maximal von einer Seite abgezogen werden, um es für die andere einzusetzen?)

**Business**

**Beziehung**



**Ein Tag hat 24 Stunden. Stell die vor, dieser Kreis wäre ein ganzer Tag. Wie stellst du dir einen gewöhnlichen Businessalltag vor? Zeichne ein, was wie viel Platz braucht. (Schlafen, Essen, Business, Freizeit, Beziehung, Haushalt...)**



# Die Herausforderung der Balance

Vermutlich hast du es bei den beiden Aufgaben schon gemerkt: Eine **Balance** zu finden ist **ziemlich schwer** und in der Realität können wir nicht beide Aspekte zu 100 % ausleben. Wenn wir in einen Bereich investieren, müssen wir gleichzeitig im anderen Bereich **zurück stecken**, damit alles Platz hat. Und das ist okay! Die Kunst besteht darin, **Prioritäten** zu setzen, die im Einklang mit unseren **langfristigen Zielen** und Werten stehen.

Der **Businessstart** bringt eine Fülle von Aufgaben mit sich, die unsere **volle Aufmerksamkeit** und **Hingabe** erfordern. Es fühlt sich an, als ob jede Minute für den Erfolg des Unternehmens von entscheidender Bedeutung ist. Das berühmte “Nein” ist dabei nur schwer auszusprechen.

Es ist wichtig zu **akzeptieren**, dass wir nicht alles gleichzeitig und perfekt machen können. Es wird Momente geben, in denen das Business Vorrang hat, und andere, in denen die Beziehung im Mittelpunkt steht. Prioritäten setzen bedeutet nicht, dass man eines vernachlässigt, sondern dass man **bewusst entscheidet**, wo die Energie in diesem Moment am meisten gebraucht wird und dass **beides** seinen Platz bekommt.

Das zu erkennen ist ein Prozess!

# Die Herausforderung der Balance

Damit es dir besser gelingt deine Beziehung nicht aus den Augen zu verlieren, mach dir bereits jetzt Gedanken darüber, was dir besonders wichtig ist.

**Auf welches Ritual möchtest du bzw möchte dein Partner auf keinen Fall verzichten?** (zB. Morgenkaffe zu Zweit, gemeinsames Sonntagsfrühstück, ein Spaziergang am Abend, gemeinsam Film schauen...)

---

**Möchtest du gemeinsam mit deinem Partner aufstehen bzw schlafen gehen auch wenn viel zu tun ist?** Wann drehst du spätestens deinen Computer ab?

---

**Gibt es einen Tag, der nur für Familie und Beziehung reserviert ist?** Was braucht es, das umzusetzen bzw was braucht es stattdessen, wenn es so einen Tag nicht gibt?

---

*Besprecht diese Fragen am besten zusammen!*

# Kommunikation als Bindeglied

**Kommunikation** und **aufmerksames Zuhören** sind das A und O in der Partnerschaft. Die Herausforderungen des Businessaufbaus können stressig und zeitintensiv sein, und in solchen Momenten wird die Kommunikation zu einem unschätzbaren Werkzeug. Aufmerksames Zuhören hilft dir außerdem die Sorgen, Hoffnungen und Bedürfnisse deines Partners zu verstehen.

**Offene Gespräche** über deine beruflichen Ambitionen, Zeitmanagement und potenzielle Stressfaktoren schaffen **Klarheit** und **Verständnis** auf beiden Seiten. Die Fähigkeit, sich gegenseitig zuzuhören, fördert nicht nur eure **Verbindung** zueinander, sondern ermöglicht auch eine **effektive Koordination** von Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Das ist besonders wichtig, um gemeinsam einen **ausgewogenen Alltag** zu gestalten.

In besonders stressigen Momenten, in denen berufliche Herausforderungen auf persönliche Beziehung treffen, kann eure **Kommunikation** der **entscheidende Unterschied** sein, ob und wie ihr diese Situation meistert.

Sprecht auch offen über eure **Erwartungen** und **Bedenken**. Nur so könnt ihr gemeinsam an einem Strang ziehen und jeder von euch aktiv entscheiden wie die Beziehung in Zukunft gestaltet werden soll.

*Gutes Gelingen in all diesen Bereichen!*



Noch Fragen?

Wenn du noch *Fragen* hast,  
dann schreib mir gerne eine *E-Mail*:  
**[info@tanja-pitzer.at](mailto:info@tanja-pitzer.at)**

[www.tanja-pitzer.at](http://www.tanja-pitzer.at)