

Die richtige Balance ist wichtig



*Umpireing und Familie*



# Warum Balance?



Jeder Umpire sollte

- Umpireing
- Familie
- Beruf
- Freizeit

in ein gesundes Verhältnis bringen.

Nur dann macht das Leben auf und neben dem Feld weiterhin Spaß und eine Weiterentwicklung ist möglich.



# Genug ist Genug!



- Wir sollten uns immer fragen: „Habe ich noch Spaß auf dem Feld?“
  - Seid ihr ausgelaugt?
  - Ist es nur noch lästige Pflicht?
  - Ist es eine „Sucht“?
  - Ist es Ersatz?
- Wie sieht das im Laufe der Saison aus?
  - Schnell genervt durch Coaches und Spielerinnen
  - Keine Vorfreude mehr beim Packen der Tasche
  - Gedanken bei anderen Dingen



# Was ist in eurem Leben wichtig?





# Meine „Big Rocks“



- Familie / Beziehung
- Freundschaften
- Beruf
- Gesundheit / Freizeit
- kulturelles / spirituelles Leben



# Raouls Big Rocks: Familie



- Tanja
- Lasse
- Line
  
- Eltern / Schwiegereltern





# Raouls Big Rocks: Freundschaften



- Niels
- Gabi und Werner
- Gabriele und Richard





# Raoul Big Rocks: Beruf



- Geschäftsführer/nder Vorstand
- Zielzahlen / Mitgliedergewinnung
- Unterstützer:
  - Bereichsleiter Kollegen
  - Jürgen und Johannes
  - Willi
- Mein Coach: Sigggi



# Raouls Big Rocks: Gesundheit / Freizeit



- Kochen
- Sport
  - Laufen
  - Fitness-Studio
  - Tennis
- Umpireing
- Gesunde Ernährung
- Sauna



# Raouls Big Rocks: kulturell / intellektuell / spirituell



- Lesen
- Konzerte
  - Klassisch
  - Modern
- Theater

# Put the Big Rocks in first!





# Was sind die Ziele bei den Big Rocks?



- Familie:
  - mehr Qualitätszeit
  - ein Wochenende im Monat ohne Termine
  - zwei Städtereisen
  - zwei Wochenenden mit Tanja
- Freundschaft:
  - alle 2 Monate gemeinsam Kochen
  - drei Mal essen gehen



# Was sind die Ziele bei den Big Rocks?



- Beruf:
  - Veränderung gestalten
  - Position festigen
- Gesundheit / Freizeit
  - 4 Mal die Woche Sport
  - gesund ernähren / weniger Zucker
  - ein Mal im Monat in die Sauna
  - ein bis zwei Spiel pro Monat



# Was sind die Ziele bei den Big Rocks?



- kulturell / intellektuell / spirituell
  - 6 klassische Konzerte
  - 2 moderne Konzerte
  - 1 Mal Theater (BE)
- 20 Bücher lesen
- vier Mal ins Kino gehen





# Ziele?



- Teilt sie mit euren Big Rocks und weiteren Unterstützern
- Sucht euch Mentoren!

# Balance?





# Balance!



- Balance ist wenn ich meinen Big Rocks das zurück gebe, was sie mir geben!
- Was gibt ihr euren Big Rocks und Unterstützern zurück?



Balance?

Ist eure Unterstützung für eure Big Rocks  
gleich  
deren Investment in euch?



# Pay-Back-Time



- Macht eine realistische Jahresplanung
  - Wie viele Spiel sind möglich?
  - Wie viele Einsätze zusätzlich kurzfristig?
  - Passt das zu euren Zielen?
- Nutzt das Geld vom Umpen für die Familie
  - Essen gehen, Zoo, Kino, ...
- Lässt sich ein Turnier mit einem Familientrip verbinden?



# Balance?



- Wie sieht die Balance bei euch aus?
- Was sind eure Big Rocks?
  - Lasst ihr sie das spüren?
  - Wie zahlt ihr zurück?
- Reicht eure Zeit?
- Seid ihr zufrieden mit eurer Situation?

# Fragen?





Vielen Dank für Eure  
Aufmerksamkeit!

