



Work-Life-Balance – Auf die richtige Mischung kommt es an !

Was ist Work-Life-Balance?

So sehr das Thema „Work-Life-Balance“ an Präsenz gewinnt, gibt es dazu durchaus auch Aussagen wie: „Work-Life-Balance ist etwas für Weicheier.“ Solche Haltungen gehen meist mit stereotypen Vorstellung einher: nämlich weniger zu *arbeiten*, dafür mehr zu *leben*. „Aber darum geht es doch!“ werden Sie nun sagen. „Häufig ja, aber nicht unbedingt“, lautet meine Antwort.

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass wir glücklicher, gesünder, zufriedener sind, wenn wir so wenig wie möglich arbeiten und dafür möglichst viel Freizeit haben. Abgesehen davon, dass ein solches Ziel für die meisten Menschen in der Regel (zumindest langfristig) nicht umsetzbar sein dürfte, scheint es unsinnig, *Arbeiten* und *Leben* als zwei Pole einer Dimension zu betrachten. Vielmehr geht es doch darum, den Bereich Arbeit sinnvoll in sein Leben zu integrieren und das richtige Maß dafür zu finden.

Was bedeutet es, eine gute Work-Life-Balance zu leben?

So schön und bequem es wäre – aber es lässt sich darauf keine Antwort im Sinne eines „Patentrezeptes“ geben. Sich mit dem Thema Work-Life-Balance zu beschäftigen stellt letztendlich einen Prozess der Sensibilisierung für eigene Grenzen, Bedürfnisse und Ziele dar. Je besser der Zugang und Kontakt zum Selbst (wieder) wird, umso mehr stellt sich eine natürliche Ausgewogenheit von Arbeit, Freizeit, Familie etc. ganz von alleine ein.

Es sind letztendlich die „inneren Prioritäten“, die sich uns zeigen – das sind Prioritäten, die wir nicht *setzen* sondern *erkennen*. Der Unterschied mag auf den ersten Eindruck nicht deutlich genug sein. *Gesetzte* Prioritäten stammen häufig von äußeren oder inneren Erwartungen, die wir zu erfüllen versuchen: der perfekte Chef, die perfekt organisierte Assistentin, der unterstützende Kollege etc. zu sein. Dabei treffen wir Entscheidungen aus unserem Kopf her-

aus, denn schließlich sind diese „Bilder“ auch in unserem Kopf gespeichert. Oft wird nicht erkannt, dass sich der Kopf „verselbstständigt“ und der Kontakt zu unserem körperlichen und seelischen System verloren geht. Unsere Energie, Motivation, Kreativität und Freude gewinnen wir je-doch nicht ausschließlich durch unsere Ratio sondern vor allem durch körperliches und emotionales Wohlbefinden.

Wenn wir hingegen Prioritäten *erkennen*, sind wir in Kontakt mit dem, was unser Kopf, unser Körper und unsere Seele brauchen. Oft bedeutet dies, nach außen hin unliebsame Entscheidungen zu treffen: nämlich *Nein* zu sagen. *Nein* zu sagen bei übermäßigen Forderungen und Erwartungen von außen, aber auch *Nein* zu sagen zu sich selbst, zu den inneren Antreibern (z.B. „du musst mehr leisten“, „du musst besser werden“, „du musst schneller machen“, „stell dich nicht so an“).

Wie findet man die „richtige“ Work-Life-Balance?

Der Weg zu einer guten Balance kann nur über die eigene *Individualität* führen: durch Berücksichtigung von Lebenssituation, Zielen und Visionen, Energiehaushalt, Persönlichkeitsstruktur, innere und äußere Ressourcen etc. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass diese Balance auch nichts Statisches sein kann, sondern sich immer wieder neu einstellen muss, abhängig von den jeweiligen, eben genannten Faktoren.

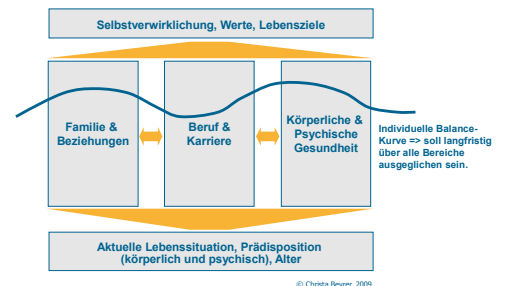
Es stellt sich also nicht die Frage nach der „richtigen“ Work-Life-Balance sondern vielmehr nach der *individuellen* „richtigen“ Balance. Letztendlich geht es immer wieder darum zu erkennen, wenn Grenzen erreicht sind und sich Energien wieder verschieben müssen – oder besser – wollen: Beispielsweise weniger Arbeit, dafür mehr Zeit für Familie; möglicherweise aber auch mehr Arbeit, weil die Kinder größer und selbständiger geworden sind. Nur durch eine *dynamische* Balance können wir sicher stellen, dass Bedürfnisse aus den unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens (Arbeit, Familie,

Freizeit, Gesundheit) erfüllt werden und wir nicht ausbrennen, weil wir einen Bereich auf Kosten anderer überstrapazieren.

Wesentlich dabei ist auch, dass unsere Ziele in einzelnen Lebensbereichen kongruent sind mit unserer Visionen, Lebenszielen und Werten. Denn diese „versorgen“ uns mit einer enormen Kraft und Motivation, Lebensumstände zu ändern, Entscheidungen zu treffen und aus eingefahrenen Gleisen heraus zu kommen, um neue Wege zu gehen.

Letztendlich muss für eine aktuelle Balance die jeweilige Lebenssituation, das Alter und die persönliche Prädisposition (körperlich wie psychisch) berücksichtigt werden.

Folgendes Schaubild macht den Zusammenhang einzelner Lebensbereiche und der daraus resultierenden Balance deutlich.



Lebensbereich Familie & Beziehungen

Zum Bereich „Familie & Beziehungen“ zählen alle Aktivitäten für soziale Kontakte, innerhalb und außerhalb der Familie. Zeit für Kinder, der gemeinsame Familienurlaub zählen ebenso dazu wie ein Feierabend-Bier mit einem Freund oder ein romantisches Abendessen zu zweit.

Ein erfülltes Privatleben mit tragfähigen Beziehung ist eine unverzichtbare Quelle für Energie und emotionale Stabilität. Oft wird diese wichtige Säule zu Gunsten von Beruf und Karriere vernachlässigt – das zusehends wachsende Ungleichgewicht wird oft dann erst sichtbar, wenn es beruflich Rückschläge gibt: wenn man den Job verliert, aus gesundheitlichen Gründen kürzer treten muss, das eigene Unternehmen pleite geht.

Private Beziehungen stellen – gerade in Zeiten von Krisen und Veränderung – eine wichtige Stütze dar, die dabei helfen, schwere Zeiten gut durchzustehen. Beziehungen können allerdings nur dann erfüllend und tragfähig sein, wenn man dafür auch Zeit investiert. So kann Vertrauen, Nähe und gegenseitige Unterstützung entstehen.

Lebensbereich Beruf & Karriere

„Beruf & Karriere“ beschreibt die Zeit unseres Tages, die wir für unseren Beruf, unsere Aus- und Weiterbildung oder ein ehrenamtliches Engagement aufwenden.

Gerade Unternehmer laufen Gefahr, sich im Lebensbereich Beruf zu verlieren. Ein Zusammenspiel von Leidenschaft für den Beruf, Existenzängste, Ansehen, persönliche Macht und Verantwortung mögen die Gründe dafür sein. Gerade bei Berufen, bei denen man persönliche Werte und Ziele verwirklichen kann, scheint die Grenze zwischen Erfüllung und Erschöpfung oft nur hauchdünn zu sein. Umso wichtiger ist die Fähigkeit zu erkennen, wann einem der Beruf Energie gibt („Flow-Erlebnis“) und wann er einem Energie nimmt (langfristig Burnout).

Der einzige Weg, diese schmale Gratwanderung gut zu meistern ist es, wach zu werden für die eigenen Bedürfnisse (körperliche Symptome, emotionale Befindlichkeit etc.) und die Bedürfnisse der Umwelt (der Familie, Freunde etc.). Spätestens wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Kinder nur mehr auf Bildern heranwachsen zu sehen, sollten Sie überlegen, ob Sie Ihre Prioritäten richtig erkennen. Oder wenn Sie sich dabei er-tappen, nur mehr mit Medikamenten richtig arbeitsfähig zu sein, ist es an der Zeit, Ihre Entscheidungen zu hinterfragen.

Lebensbereich Gesundheit

Zum Lebensbereich „Gesundheit“ zählt alles, was im engeren und weiteren Sinn dem Erhalt unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch psychisch, dient. Zeit für gesunde Ernährung, für ein spannendes Buch, eine Meditation oder Sport sind Beispiele für diesen Lebensbereich.

Oft vergessen wir, dass Gesundheit unser höchstes Gut ist. Beim Mittagessen werden Besprechungen abgehalten, oder wir sind schon in Gedanken beim nächsten Termin. Oft arbeiten wir so vertieft, dass wir ganz vergessen, eine Pause einzulegen. Nach der Arbeit hetzen wir dann manchmal noch zu Verabredungen oder haben zu Hause noch Arbeit vor uns. Dabei merken wir gar nicht, in welchem Tempo wir durch Tage, Wochen und Monate rasen – immer bemüht, die Erwartungen und Bedürfnisse unserer Umwelt zu erfüllen.

Wenn diese Art zu leben ein Dauerzustand wird, kann das fatale Konsequenzen haben:

Krankheiten, Unfälle, Erschöpfungsdepressionen oder Burnout können die Folge sein.

Den Bereichen Freizeit, Erholung und Ruhe muss im Rahmen einer guten Work-Life-Balance unverzichtbar der angemessene Stellenwert eingeräumt werden. Wer viel und intensiv arbeitet, braucht Pausen, braucht Urlaub und braucht Erholung – das nötige Maß davon herauszufinden, liegt in der Verantwortung jedes einzelnen.

Die individuelle Balance-Kurve

Ein wichtiger Schritt in Richtung Work-Life-Balance ist es, sich bewusst zu machen, dass man – so schwierig es auch erscheinen mag – kein Opfer seiner Umstände ist, sondern immer Gestaltungsraum für einzelne Bereiche seines Lebens hat. Selbstverständlich ist der Gestaltungsfreiraum, den man in einem System genießt, stark von der Rolle abhängig: Bin ich beispielsweise Unternehmer oder Angestellte/r? Bin ich ein Familienvater von drei Kindern oder bin ich Single? Wer jedoch nach Freiräumen Ausschau hält, wird auch welche finden – auch wenn diese nicht groß sind. In anderen Bereichen sind sie vielleicht dafür umso größer.

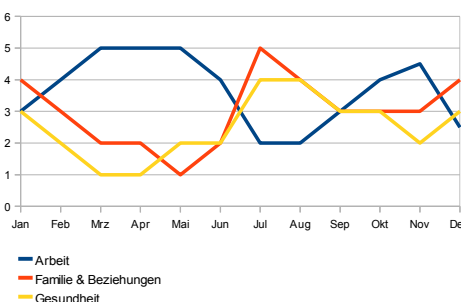
Das Wichtigste für eine gute Work-Life-Balance ist, dass jeder seine individuelle Balance findet und dass diese Balance *langfristig* ausgeglichen ist. Kurzfristig wird es immer wieder zu Ungleichgewicht kommen – durch Phasen intensiver Arbeitslast, durch Krankheiten, durch unvorhersehbare Ereignisse. Ein gesunder Mechanismus hat genügend Ressourcen, temporäres Ungleichgewicht zu kompensieren. Problematisch wird es nur, wenn langfristig einseitige Belastungen, ohne Phasen von Erholung vorkommen.

Solange darauf geachtet wird, dass möglichst zu jeder Zeit für alle Lebensbereiche ein (individuelles) Mindestmaß an Zeit und Energie zur Verfügung steht, wird der Weg in die Balance immer wieder gut gefunden werden.

Folgende zwei Beispiele machen den Unterschied zwischen einer langfristig ausgeglichenen, dynamischen Balance-Kurve und einer langfristig einseitigen Belastung deutlich:

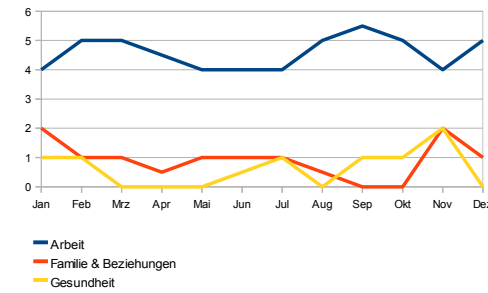
Beispiel 1 zeigt eine *ausgeglichene*, dynamische Balancekurve:

Anmerkung: Skalierung 0 – 6 drückt die Intensität des gelebten Lebensbereiches aus, wobei 6 als Maximum, 0 als Minimum gilt.



Beispiel 2 zeigt eine *unausgeglichene* Lebenssituation:

Anmerkung: Skalierung 0 – 6 drückt die Intensität des gelebten Lebensbereiches aus, wobei 6 als Maximum, 0 als Minimum gilt.



Work-Life-Balance als Schlüssel für nachhaltigen (beruflichen) Erfolg

Oft wird für beruflichen Erfolg lediglich betrachtet, welche fachliche Expertise man mitbringt, wie voll das Auftragsbuch ist, wie viele Mitarbeiter man eingestellt hat, wie hoch der Umsatz ist – dabei wird oft vergessen, dass der berufliche Erfolg sehr schnell vorbei sein kann, wenn man krank wird, durch äußere Umstände in finanzielle Krisen gerät, sein soziales Netz verliert.

Immer dann, wenn man in existenzielle Krisen drohen, wird erkennbar, auf welch dünnem Seil man oft lange Zeit getanz und wie wenig man auf mehr oder weniger deutliche Signale, die die Krise angekündigt hatten, geachtet hat. Letztendliche Garantien im Leben gibt es nie – auch nicht im beruflichen Bereich. Wir können jedoch die Wahrscheinlichkeit für nachhaltigen Erfolg, nicht nur im Beruf sondern in unserem Leben, maßgeblich gestalten:

Indem wir fortwährend darauf achten, dass wir im Gleichgewicht leben. Das bedeutet nicht, mittelmäßig zu sein – nein, denn ohne Intensität und Flexibilität wäre unser Leben langweilig. Gleichgewicht bedeutet, eine dynamische Balance zu finden und den Bereich Arbeit angemessen in unser Leben zu integrieren. So betrachtet ist Work-Life-Balance alles andere, als etwas für Weicheier.

info

Weitere Informationen zum Thema Work-Life-Balance und Stressmanagement finden Sie auf meiner homepage.

Bei Interesse an einem Training oder Coaching zum Thema freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer
 Beratung | Coaching | Training
 www.christa-beyrer.de
 cb@christa-beyrer.de
 T +49.89.9810 6688