

# ***Work-Life-Balance bringt Erfolge***

## **Was ist Work-Life-Balance und wann entsteht Unbalance?**

Obwohl in aller Munde, findet sich in fast keinem Fachbuch eine klare Definition über Work-Life-Balance wieder. Dennoch wird überall beschrieben, was passiert, wenn sie nicht vorhanden ist. Nach meiner Auffassung und Erfahrung kann Work-Life-Balance wie folgt definiert werden:

*Work-Life-Balance ist das Matchen der fünf individuellen Lebensbereiche*

- *Partnerschaft/Familie (Wohnumfeld, familiäre Ressourcen, Probleme),*
- *soziale Kontakte (Freunde, Nachbarn, Netzwerk),*
- *Gesundheit (physisch, psychisch und geistig),*
- *Arbeit (Erwerbs-, Haushalts- und Familienarbeit, soziale Arbeit) und*
- *Gesellschaft (Politik, Kultur, Religion),*
- *wobei für ein synergetisches Zusammenwirken aller Bereiche eine permanente Pflege und kontinuierliches Training der Qualität (Sinnggebung, Inhalt, Struktur) der einzelnen Bereiche notwendig ist, was über die dadurch erreichte Optimierung der Quantität (Zeit) der Bereiche zu einer Steigerung der Lebensqualität führt.*

## **Work-Life-Balance – nur für faule Menschen?**

Ich werde immer wieder gefragt, ob Work-Life-Balance nicht etwas für Leute sei, die nicht gerne arbeiten? Für Menschen, denen die Arbeit nicht so wichtig ist? Die Antwort lautet klar: Nein! Denn unter Work-Life-Balance wird nicht ein Leben in ausgeglichener Mittelmässigkeit verstanden – zum Glück nicht! Work-Life-Balance hat höhere Ziele. Sie hat zum Ziel, Höchstleistungen zu erleichtern und zu ermöglichen – emotional, körperlich und kognitiv – im Privatleben wie im Berufsleben. Wer also Work-Life-Balance kennt und immer wieder anstrebt, dient sich selbst sowie seinem privaten und beruflichen Umfeld! Somit kann auch dem Arbeitgeber nicht egal sein, ob seine Mitarbeitenden das Berufs- und Privatleben gut vereinbaren können – im Gegenteil!

Wer aber Höchstleistungen erbringt, stösst da und dort auch an Grenzen und erlebt Stress. Doch: Normaler Stress gehört zum Leben und ist gesund, wenn er sich an Spielregeln hält. Denn nur wer sich – das kennen Sie sicherlich aus Erfahrungen aus dem Sport und der Musik – immer wieder auch an Grenzen wagt, kommt weiter – auf allen Ebenen. Und um beim Beispiel vom Sport zu bleiben: Im Umgang mit Stress sind Spielregeln und Fairness wichtig, welche es sich selbst und dem Umfeld gegenüber wahrzunehmen gilt. Wesentliche und hilfreiche Spielregeln im Umgang mit aktuellem Stress sind folgende Checkpunkte:

1. Ist Ihnen der Grund für Ihre momentane Unbalance bekannt?
2. Ist die momentane Unbalance wirklich wichtig und unumgänglich?
3. Können Sie Ihre Ziele (selbst- und fremdgesteckte) auch anderswie erreichen?
4. Wie lange nehmen Sie diese Unbalance in Kauf?

5. Sind Sie sich vorhandener Ressourcen bewusst und pflegen diese trotz aktueller Unbalance weiter?
6. Wie und wann „entschädigen“ Sie die anderen, benachteiligten Lebensbereiche?
7. Wann und wie informieren Sie Ihr betroffenes Umfeld über die Unbalancen? (Ohne Information kann weder auf Unterstützung noch auf Toleranz gehofft werden)
8. Wie effektiv streben Sie insgesamt Work-Life-Balance an? Sind Sie bereit, nötigenfalls Hilfe von aussen anzunehmen?

### **Work-Life-Balance braucht Training und Pflege!**

Wer sich bewusst ist, dass Stress zwar zum Alltag gehört, dieser aber weder permanent sein darf noch einseitig auf Kosten von Ressourcen weiter gelebt werden darf, und Sie die obigen 8 Fragen sich selbst gegenüber ehrlich beantworten können, sind Sie auf einem guten Weg Work-Life-Balance zu halten oder wieder zu erlangen. Aber: Da Work-Life-Balance ein natürliches Produkt ist, das eine schnelle Verfalldauer hat, braucht es – wiederum analog zum Sport und zur Musik – am besten tägliche Trainings und Pflege all unserer fünf Lebensbereiche (Arbeit, Partnerschaft und Familie, Gesundheit, soziale Kontakte und Gesellschaft), um Work-Life-Balance halten zu können. Je sensibler und aktiver wir in allen Lebensbereichen sind, desto besser können wir unsere Work-Life-Balance halten und entwickeln und lernen, mit Kopf, Herz und Hand bei einer Sache zu sein, uns voll und ganz auf etwas einzulassen und fokussiert dran zu bleiben.

### **Work-Life-Balance braucht Zeit!**

Die Bedeutung, selbst Kontrolle und Verantwortung über sein Leben zu haben, darf – insbesondere in Bezug auf Work-Life-Balance – nicht unterschätzt werden! Wer das Gefühl hat, permanent fremd gesteuert zu sein und vermeintlichen Sachzwängen Folge leisten zu müssen, kann sich klein und eingeengt fühlen. Interessant ist, dass oft selbst nach aussen erfolgreiche Menschen in einem erstaunlichen Ausmass ‚fremdbestimmt‘ arbeiten und leben.

Ein sehr wesentlicher Einflussfaktor auf Work-Life-Balance von individueller Seite stellt – nebst den beruflichen und privaten Beziehungen, der Lebensphase und den finanziellen Ressourcen – der Umgang mit der Zeit dar. Wesentlich vor allem deshalb, weil die Zeit ein Einflussfaktor ist, den wir durch eine wirksame Planung zu einem wesentlichen Mass selbst steuern können.

Weitere Informationen zum Thema Work-Life-Balance erfahren Sie im Buch von Franziska Bischof-Jäggi (2005): „MATCH! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt“ Verlag A&O des Wissens, Zürich, ISBN: 3-905327-35-X, Preis Fr. 49.80