

# Work-Life-Balance – kein unerreichbares Ziel

Der Weg zum Erfolg ist mit viel Arbeit gepflastert. Doch wenn sich der Stress zum Selbstzweck entwickelt, bleiben Privatleben und Persönlichkeit oft auf der Strecke. Meist ist der Verzicht auf das Privatleben die Opfertat für eine schnelle Karriere im Beruf. Das betrifft nicht nur die Führungselite. Die Angst vor Job- oder Umsatzverlust beherrscht unser Denken. Doch Angst ist ein schlechter Berater.

PETER MEIER

Arbeit strukturiert unser Leben und gibt ihm eine mehr oder minder feste Form. In den letzten Jahren sind allerdings die früher soliden Strukturen verschwunden. Für viele Arbeitnehmende wird die Nacht immer häufiger zum Tag, ist der Samstag ein normaler Arbeitstag. Privatsphäre und Arbeitswelt wachsen immer näher zusammen.

«Ich habe nächtelang in der Firma gesessen, war fast jede Woche für das Unternehmen irgendwo auf der Welt unterwegs, habe eigentlich nur noch aus dem Koffer gelebt und im Schnitt 60 Stunden die Woche geschuftet. Am Ende war ich fertig, ausgebrannt!» Als technischer Leiter einer Internetagentur hat dieser Kadermann fast bis zur Selbstaufgabe gearbeitet. Sein Lohn: ein dickes Bankkonto, Aktienoptionen, aber auch die Erkenntnis: «Ich habe nichts mehr vom Leben gehabt, kaum noch Freunde, keinen Spass, und am Ende konnte ich kaum noch schlafen!»

Immer dann, wenn Hetze und Druck des Berufslebens auch das Privatleben dominieren, ist das Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Hauptindikator für ein *unbalanciertes* Leben ist in erster Linie der Faktor Überbelastung. Betroffene sind reizbar, ärgerlich, unge-

duldig oder fühlen sich vielleicht sogar ausgenutzt.

## Die Methode zur «Heilung»

Ziel einer ausgewogenen Work-Life-Balance ist es nicht nur, Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bringen, sondern sich darüber hinaus auch Zeit für eigene Vorlieben, Träume und Visionen zu nehmen. «Balancing», wörtlich übersetzt «im Gleichgewicht halten», verweist auf den eigentlichen Kern der Sache: Balance hat mit Zufriedenheit, mit Glück und auch damit zu tun, persönliche Vorstellungen umzusetzen. Das Halten der Balance ist jedoch kein statischer Zustand, sondern ein Vorgang, der unsere aktive Mitgestaltung – zu jeder Zeit – erfordert.

Was können gestresste Leute tun, um die verlorene Balance wieder zu finden? Vor allem kürzer treten. Denn es gibt genug Gründe, pünktlich nach Hause zu gehen. Wer seine Arbeitszeit strafft, lernt, effizienter zu arbeiten, findet wieder Spass am Job und wird in seiner Freizeit auch wieder Zeit haben, gesünder zu leben. Alles in allem die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere.

Auch immer mehr Firmen verstehen langsam, dass Stress und Burnout wegen der vielen Absenzen sehr viel Geld kostet und rea-

gieren mit so genannten Balancing-Programmen. Sie schaffen flexible Arbeitszeitmodelle, bieten Gesundheitschecks, kostenlose Entspannungsprogramme und Fitnesskurse an, aber auch Telearbeit und längere Auszeiten – so genannte Sabbaticals.

Der Trend geht also zur entspannten Führungskraft und weg vom 70-Stunden-Workaholic – und den Betroffenen geht es gut dabei. «Ich war noch nie in meinem Leben so ausgeglichen und voller Energie und dabei gleichzeitig beruflich so engagiert und so erfolgreich wie jetzt», verrät eine Kaderfrau mit einem glücklichen Lächeln und fügt hinzu, «und das, obwohl ich so wenig arbeite wie nie zuvor. Ich habe es nie geglaubt, aber eine Work-Life-Balance ist kein modischer Schnickschnack, man kann sie wirklich leben!»

## Eine gute Unternehmenskultur hilft

Ein gutes Gleichgewicht bedeutet oft Flexibilität in der Arbeitsorganisation, Autonomie sowie Vertrauen und Unternehmensführung mittels Zielsetzungen. Einige Jobs bringen selbstverständlich und naturgemäß eine fixe Präsenzzeit mit sich (Empfang, Kundendienst usw.). Neue Technologien (z. B. Fernarbeit, Videokonferenzen...) ermöglichen jedoch einen sehr flexiblen Ansatz.



**Wer seine Arbeitszeit strafft, lernt gleichzeitig, effizienter zu arbeiten, findet wieder Spass an der Arbeit und wird in seiner Freizeit auch wieder Zeit haben, gesünder zu leben.** (Bild MEV)

Eine Unternehmenskultur, die die Zielsetzung stark integriert hat und die neuen Technologien auch anwendet, bietet ein für die Entfaltung der persönlichen Harmonie günstiges Arbeitsumfeld. In Zeiten wirtschaftlicher Unruhe werden solche Systeme jedoch oft in Frage gestellt. Die zielorientierte Führung wird durch Dirigismus ersetzt, Eigenverantwortung wird durch top-down-Kontrollen erstickt. Nur in Strukturen, wo man in den menschlichen Ressourcen einen Wettbewerbsvorteil erkannt hat, können sich Work-Life-Balance-Programme günstig entfalten.

### **Brauchen Sie Balancing?**

Erkennen Sie sich in der folgenden Situation wieder? Wenn ja, dann sollten Sie sich mit dem The-

ma Work-Life-Balance näher befassen.

- Sie sind ein erfolgreicher Unternehmer oder eine erfolgreiche Führungskraft. Zunächst einmal haben Sie sich auf Ihre Karriere konzentriert, aber auch Familie und Freundschaften sollen in Ihrem Leben nicht fehlen. Sie sind der Typ von Mensch, der sich geschmeichelt fühlt, wenn man ihn als «Workaholic» bezeichnet, denn das betrachten Sie als Voraussetzung für Ihren beruflichen Erfolg.
- Sie tragen gerne Verantwortung im Beruf. Auf Grund der wirtschaftlich unsicheren Zeiten spüren Sie zunehmenden Leistungs- und Konkurrenzdruck. Überstunden oder ein durchgearbeitetes Wochenende sind da nichts Ungewöhnliches. Wie

sonst wäre ein derartiges Pensum zu bewältigen? Stress ist Ihr ständiger Begleiter, ob im Beruf oder im Privaten. Sie sind immer öfter «genervt», Sie bringen abends regelmässig die «Firma» mit nach Hause.

- Völlig erschöpft kommen Sie nach einem langen Arbeitstag nach Hause, und doch haben Sie immer öfter das Gefühl, nicht wirklich etwas erreicht zu haben. Hinzu kommt, dass Probleme am Arbeitsplatz bereits bestehende Spannungen im Privatleben merkbar verstärken. So kann es leicht passieren, dass Sie Ihren Körper hintergehen, indem Sie zu wenig für Schlaf, Entspannung, Sport und gesunde Ernährung sorgen. Schlaflosigkeit, Verspannungen, Herzrhythmusstörungen sind die Folgen.

### Schritt für Schritt aus der Unausgeglichenheit

So können Sie sich selber wieder ins Gleichgewicht bringen:

- Machen Sie sich zunächst einmal klar, wie Ihr persönliches Zeitkonto derzeit aussieht. Stellen Sie Ihren Ist-Zustand fest. Nehmen Sie sich einen Tag X aus Ihrem Leben, um anhand eines Kreisdiagramms zu visualisieren, wie viel Zeit Ihnen tatsächlich, d.h. nach Abzug aller dringlichen Termine und Arbeiten, für die Verwirklichung Ihrer Ziele, Visionen und Träume bleibt.
- Legen Sie dann fest, welche Ihrer Lebensbereiche Sie momentan überbetonen bzw. welchen Lebensbereichen Sie im Sinne der Balance mehr Zeit einräumen sollten. Angenommen, Sie reduzieren Ihre wöchentlichen drei Stunden im Fitness-Center um nur eine einzige Stunde, dann können Sie diese Zeit nutzen, um mehr Zeit mit Ihren Freunden zu verbringen, oder Sie treffen sich gleich mit Ihren Freunden zum Sport.
- Ein nächster Schritt wäre, sich

von den Erwartungen anderer frei zu machen. Es handelt sich dabei häufig um Rollenerwartungen, die Ihnen von anderen übergestülpt werden, aber auch um solche, die Sie freiwillig übernommen haben. Entscheiden Sie, was Sie beibehalten und was Sie ablegen wollen, um Ihre persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen.

- Definieren Sie konkrete, realisierbare Ziele, die im Einklang mit Ihren Stärken und Talenten stehen.
- Prioritäten im Alltag zu setzen, hilft, die gesetzten Zeitfenster auch einzuhalten. Jahres-, Wochen- bzw. Tagespläne helfen Ihnen dabei. Denken Sie daran, dass nur 60 Prozent eines Tages realistischerweise verplant werden können; 20 Prozent müssen für soziale Kontakte und weitere 20 Prozent für die so genannten Zeitdiebe einkalkuliert werden.
- Planen Sie regelmässige Regenerationsphasen für Ihr körperliches Wohlbefinden ein. Denn jeder Tagesablauf besteht aus sich abwechselnden Leistungshochs

und darauf folgenden Leistungsabfällen. Immer dann, wenn Sie unkonzentriert sind und sich gestresst fühlen, will Ihnen der Körper signalisieren, dass er mehr Ruhe braucht. Schon mehrere über den Arbeitstag verteilte kurze Pausen helfen, das Stresspotenzial abzubauen.

Nur wenn das Gefüge aus Leben und Arbeit, das Dreieck aus Zeit, Geld und Gesundheit ausbalanciert ist, kann der Mensch den Anforderungen des Kommunikationszeitalters mit Energie und Lebensfreude begegnen.

Zusätzlich gibt es ein paar Tricks, die jede/r anwenden kann. Einer davon ist die hundertprozentige Konzentration auf eine selbstverständliche Tätigkeit. Haben Sie einmal versucht, ohne abweichende Gedanken eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, Auto zu fahren oder die Zähne zu putzen? Der Genussgewinn und die Qualität des Ergebnisses sind phänomenal. Dies lässt sich natürlich auch auf andere, den Job betreffende Bereiche anwenden. ■

Dr. Peter Meier, Amt für Wirtschaft und Arbeit, Arbeitnehmerschutz, Zürich