

Aus: www.akademie.de

Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance?

Von Ursula Vormwald

(08.02.2007) *Am liebsten wollen wir alles zugleich: Erfolg im Beruf, viele Freunde, einen tollen Körper, eine glückliche Familie. Die Realität sieht oft etwas anders aus. Der Begriff "Work-Life-Balance" steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Karriere und anderen Kernbereichen des eigenen Lebens. Wenn wir in allen Bereichen das für uns Optimale erreichen möchten, müssen wir Zeit und Energie gezielt einsetzen. Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance? Wir geben Tipps zur Bestandaufnahme und zur Verbesserung.*

Work-Life-Balance

"Work-Life-Balance" steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Ziel ist, private Interessen und Familienleben mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen. Das persönliche Engagement auf nur einen Bereich einzuschränken, heißt auch, die eigene Lebensqualität einzuschränken.



Beispiel:

Wie fühlt sich eine Person, die im Beruf tolle Erfolge verzeichnen kann, im Privatleben jedoch keine Freunde oder Hobbys hat? Sie wird alles tun, umso wenig private Zeit wie möglich zu haben. Die Arbeit steht an erster und einziger Stelle. Und wie reagiert eine Person, die nur fürs Private lebt? Der Beruf steht an letzter Stelle und häufig auch das Engagement dafür. Dies wiederum zieht mangelnde Anerkennung nach sich, was letztendlich dazu führt, täglich den Feierabend herbeizusehnen. In beiden Fällen grenzen die Personen einen Bereich Ihres Lebens aus. Kein Erfolg, kein Spaß, keine Freude. Sehr einseitig, finden Sie nicht auch?

Weder der Beruf, noch das Privatleben sollte so hoch angesiedelt sein, dass es daneben nichts mehr gibt. Es geht nicht um ein "entweder ... oder", sondern um das Nebeneinander beider Bereiche. Damit kann das Hauptaugenmerk nach wie vor auf einem der beiden Lebensbereiche liegen.

Wie der Einzelne "ausgeglichenes Leben" definiert, ist individuell verschieden.

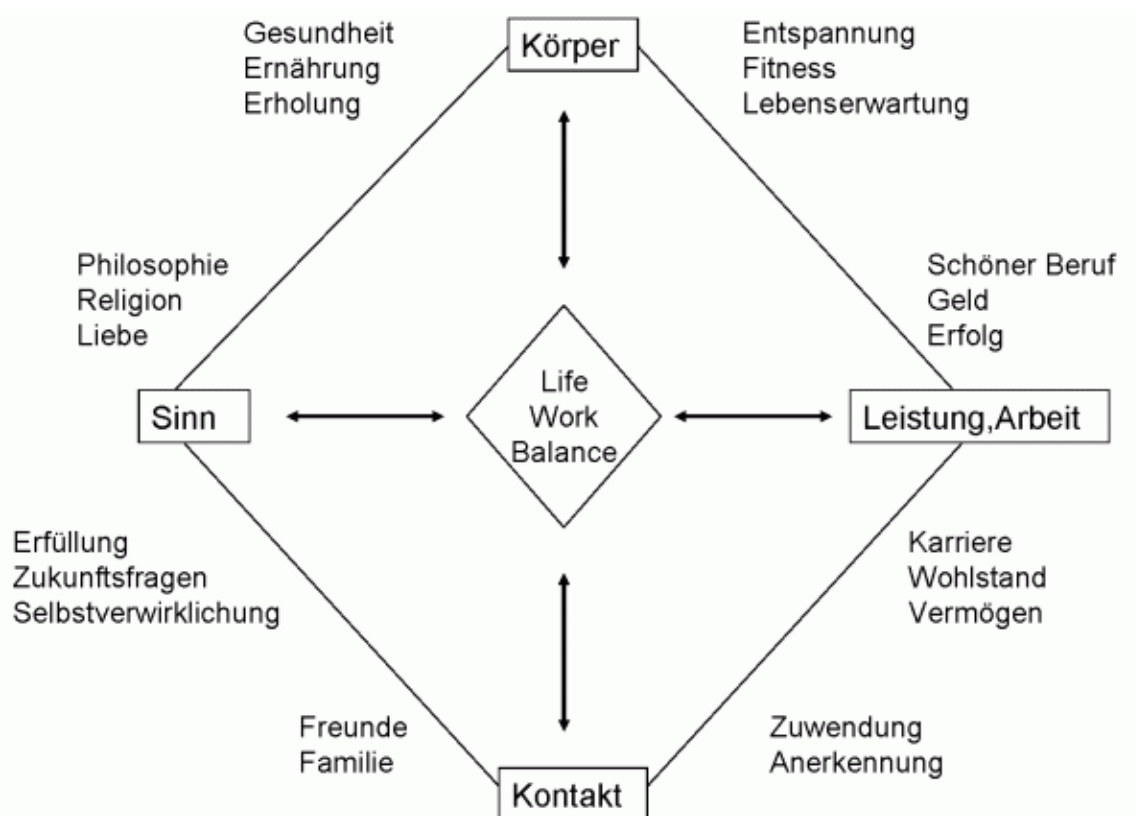
Sind Sie arbeitssüchtig?

Wenn Sie wissen möchten, wohin Ihre derzeitige Ausrichtung zielt, finden Sie hier einen Test zum Thema Arbeitssucht. Diese kann sich schleichend entwickeln. Umso wichtiger ist es, bereits bei ersten Anzeichen auf die Ursachen zu schauen um seine Ausrichtung wieder neu zu gestalten.

Download: [Test "Arbeitssucht"](#)¹ (PDF-Datei)

Vier Lebensbereiche

Die Einteilung in Beruf und Privat reicht nicht aus um alles zu erfassen. Der private Teil wird deshalb in der Work-Life-Balance noch einmal untergliedert und zwar in **Kontakt, Körper, Sinn**. Nehmen wir zu diesen dreien noch den **Beruf** dazu, haben wir 4 Lebensbereiche, mit deren Hilfe Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance ermitteln können. Jeder einzelne trägt zu einem ausgeglichenen, erfolgreichen Leben bei.



Unter **Sinn**, genauer gesagt Lebens-Sinn, versteht man die Vision, die jeder einzelne von seinem idealen Leben hat. Hier stehen unsere Werte, Wünsche und Anforderungen, die wir haben. Hier entscheiden wir, was für uns wirklich wichtig ist.

Im Bereich **Leistung, Arbeit** geht es um unsere beruflichen Erwartungen. Unter diesem Aspekt verfolgen wir unsere berufliche Verwirklichung und unseren beruflichen Erfolg. Unterschiedliche Einstellungen zum Thema Beruf haben auch eine unterschiedliche Wertigkeit dieses Bereichs zur Folge.

Inhalt des Bereichs **Kontakt** sind unsere sozialen Beziehungen, Freunde, Familie, Partner. Soziale Kontakte benötigen Zeit und sind gekennzeichnet durch ein ständiges Geben und Nehmen. Unser Leben wird durch vielfältige Beziehungen bereichert. Durch Kontakte lernen wir uns auch selbst besser kennen.

Der vierte Bereich, **Körper**, beinhaltet alles, was mit Gesundheit, Erholung und Fitness zu tun hat. Bereits vor Jahrhunderten wurde der Spruch 'Mens sana in corpore sana' geprägt. Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.

Alle 4 Bereiche gehören zu unserem Leben. Die Anteile sind allerdings nicht je 25%, sprich gleich groß. Vielmehr geht es um die Ausgewogenheit des Verhältnisses der einzelnen Bereiche zueinander.

Lebensbalance - Analyse

Das **für Sie Optimale** ist wichtig, nicht das für andere! Sie werden schnell merken, dass die Ansprüche für die einzelnen Bereiche nicht gleich hoch sind. Auch der Zeitaufwand ist unterschiedlich intensiv.

Deshalb ist es notwendig, sich anzusehen, wie Sie Ihre Zeit aktuell nutzen. Im nächste Schritt geht es darum, zu erfassen, wie Sie sich dies zukünftig vorstellen.

Zeit gewinnen - Lebensqualität erhöhen

Wo vertun wir Zeit? Wo ist der Aufwand zu hoch und für uns bleibt nichts mehr? Was kann hier geändert werden?

Analyse

Nehmen Sie sich bitte ausreichend Zeit und gehen Sie die einzelnen Fragen für sich durch:

Um die eigene Zeiteinteilung analysieren zu können, benötigen wir nur die Wachzeit.

Formel: 24 Stunden abzüglich x Stunden Schlaf.

Rechnen Sie diese Zeit auf eine normale Woche hoch.

Damit erhalten Sie: durchschnittliche Schlafzeit / Woche:

Restliche Wachzeit:

Download: [Arbeitsblatt Zeitbalance²](#) (PDF-Datei).

Lebensbereich Arbeit:

Für die meisten Menschen der höchste Zeitanteil. Rechnen Sie zu Ihrer wöchentlichen regulären Arbeitszeit An- und Abreise sowie Pausen hinzu. Nehmen Sie Arbeit mit nach Hause, addieren Sie diese Zeit zu Ihrem Wochenergebnis.

Meine Arbeitszeit: Stunden/ Woche

- Lebensbereich Körper / Gesundheit

Was tun Sie tatsächlich für Ihre Gesundheit? Sport, regelmäßige Spaziergänge, Fahrradfahren, Gymnastik etc. Schreiben Sie alles auf und addieren Sie die Stunden.

Gesamtzeit: Stunden / Woche

- Lebensbereich Kontakte

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihrem Partner? Notieren Sie Kontaktpartner, Grund und Zeit, die Sie gemeinsam verbringen. Addieren Sie auch diese Stunden.

Gesamtzeit für Kontakte: Stunden / Woche

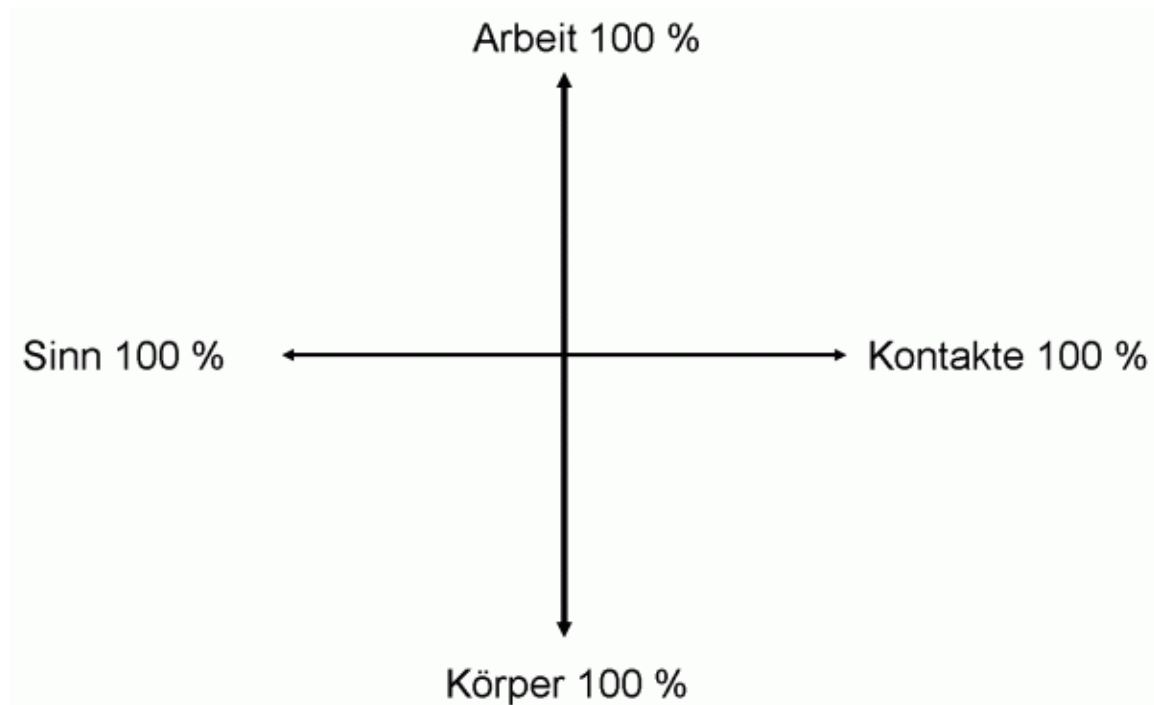
- Lebensbereich Sinn

Dieser Bereich betrifft ausschließlich Sie persönlich. Einfach zu greifen ist dieser sicherlich nicht. Es ist eher selten, dass man sich bewusst Zeit für die Planung der eigenen Selbstverwirklichung nimmt. Trotzdem ist dies der wichtigste Punkt. Von diesem hängt Ihr persönliches Leben ab.

Meine Vision / Mein Lebenskonzept: Stunden/Woche

Erfassen Sie jetzt Ihre Stunden in der nachfolgenden Tabelle und übertragen Sie diese in das Koordinatensystem.

Bereich	Zeitkontingent	In Prozent
Arbeit		
Gesundheit		
Kontakte		
Lebens-Sinn		



Sie kennen nun den Ist-Zustand. Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie Sie sich Ihre optimale Einteilung vorstellen. Notieren Sie, in welchen Segmenten ein übermäßig hoher Zeitaufwand steckt und in welchen Segmenten Sie etwas unternehmen möchten.

Dazu halten Sie fest, was genau Sie ändern wollen; wie die Veränderung aussehen soll; wer davon profitiert; wo könnten Sie auf eigene und fremde Widerstände stoßen, wenn Sie etwas ändern; welche Lösungsansätze kann es hierfür geben; welche Ideen haben Sie für Veränderungen?

Zusammenfassung

Das Zusammenspiel unserer 4 Lebensbereiche ist ein wichtiger Faktor um Erfolg und Erfüllung zu erhalten. Auch wenn sich Schwerpunkte immer wieder verlagern, so ist doch darauf zu achten, dass jeder zu seinem Recht kommt und so bald möglich wieder an die richtige Stelle gerückt wird. Arbeiten rund um die Uhr wird nicht länger als Garant für Erfolg gewertet. Denn was nützt es, wenn man mit 50 ausgebrannt ist und seine Erfolge nicht mehr genießen kann? Notwendigen Rückhalt finden Sie in der Familie und bei Ihren Freunden. Vernachlässigen Sie diese Unterstützung auf keinen Fall.

Und wenn wieder einmal ein Bereich aus dem Ruder zu geraten droht, denken Sie daran:

Jeder Bereich nimmt sich soviel Zeit wie Sie ihm lassen!