

## SERIE \_ TEIL 1

## WORK-LIFE-BALANCE

# Gleichgewicht ist alles!

Zu viel Arbeit, zu wenig Zeit für sich, seine Familie und Freunde – das Leben gerät aus den Fugen. Das Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen schafft man mit der Zauberformel «Work-Life-Balance».

Der Alltag stellt immer höhere Anforderungen an die Einzelnen. Egal, ob er in einer traditionellen Familienstruktur lebt, Teil einer Patchworkfamilie oder alleinerziehend ist – nehmen wir den beruflich engagierten Familienvater als Beispiel. Er muss einerseits seine beruflichen Kompetenzen durch stetige Weiterbildung steigern, maximale Effizienz und zeitliche sowie auch mentale Flexibilität am Arbeitsplatz gewährleisten. Andererseits führt er auch ein Privatleben: Er pflegt soziale Kontakte, hat etwas zu erzählen, ist aufgeschlossen, spontan und verfügbar! Er hat Zeit für die Kinder und begleitet den Nachwuchs souverän durchs Leben. Mehr noch: Er nimmt sich auch Zeit für das eigene Wohlbefinden, besucht hier eine Yogastunde, dort ein Fitnesstraining oder geht regelmässig in die Sauna, um zu entspannen und wiederum fit für die Familie und den Job zu sein. Diese Auflistung liesse sich beliebig weiterführen. Da kommt unweigerlich

die Frage auf: Wie bringt unser Muster Vater das alles unter einen Hut? «Die Lösung liegt in der geschickten Organisation der unterschiedlichen Lebensbereiche», sagt Franziska Bischof-Jäggi, Psychologin, Buchautorin und Gründerin der Familienmanagement AG. Es geht um die Erschaffung eines Gleichgewichts zwischen Arbeit und Leben. Die Zauberformel, um das zu erreichen, heisst Work-Life-Balance. Franziska Bischof-Jäggi benennt fünf Bereiche, die es gilt, im Lot zu halten:

– **Partnerschaft/Familie** (Wohnumfeld, familiäre Ressourcen, Problembewältigung)

– **Soziale Kontakte** (Freunde, Nachbarn, Netzwerk)

– **Gesundheit** (physisch, psychisch und geistig)

– **Arbeit** (Erwerbs-, Haushalts- und Familienarbeit, soziale Arbeit)

– **Gesellschaft** (Politik, Kultur, Religion) «All diese Lebensbereiche wollen gepflegt sein», sagt die zweifache Mutter. «Investiert man nur einseitig, so kommt es unweigerlich zu einem Ungleichgewicht. Liegt der Fokus nur auf der Arbeit und werden Lebensbereiche wie zum Beispiel Gesundheit, Beziehungen und Familie über längere Zeit vernachlässigt, rächt sich das irgendwann.» Dabei geht es nicht darum, immer gleich viel Zeit in jeden dieser Bereiche zu stecken. Zeitweise erhält zum Beispiel die Arbeit mehr Aufmerksamkeit, dann in einer anderen Phase steht die Familie an vorderster Stelle, der Rest kommt später.

Wichtig ist, sich selbst zu entscheiden, wie die Zeit genutzt werden soll. Dazu Franziska Bischof-Jäggi: «Wer eine Work-Life-Balance lebt, hat selbst die Kontrolle und die Verantwortung über sein Leben. Wer das Gefühl hat, ständig

fremdgesteuert zu sein und vermeintlichen Sachzwängen Folge leisten zu müssen, kann sich schnell eingeengt fühlen.» Interessant: Selbst nach aussen erfolgreich scheinende Menschen sind oft in einem erstaunlichen Ausmass in der Arbeit und im Leben «fremdbestimmt». Das Zepter in die Hand zu nehmen, ist in der Praxis nicht ganz einfach. Im privaten Leben – davon sollte man ausgehen – ist die freie Zeiteinteilung machbar. Im Bereich Work (Arbeit) ist es stark mitentscheidend, ob der Arbeitgeber mitmacht oder die Arbeitssituation das zulässt. Dazu sind bei einigen Unternehmen seit Jahren Bestrebungen im Gange, um ihren Mitarbeitenden verschiedene Angebote in Sachen Work-Life-Balance zu unterbreiten.

## Arbeitgeber machen mit

Eines dieser Unternehmen ist der ehemalige Bundesbetrieb Schweizerische Post, das sich laut Mediensprecher Oliver Flüeler stark für das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter einsetzt. Er selbst sei als alleinerziehender Vater eines achtjährigen Sohnes stark in seiner Work-Life-Balance gefordert und meint: «Die Post ist eine fortschrittliche Arbeitgeberin, die den Wert der Möglichkeit zu Work-Life-Balance hochhält.» Das schätzen die Postangestellten, wie eine von einem unabhängigen Institut erfolgte Befragung zeigt, die seit neun Jahren regelmässig durchgeführt wird. Oliver Flüeler: «Insgesamt haben sich über zwei Drittel der mehr als 50000 Angestellten an der Umfrage beteiligt. Der Wert der Zufriedenheit liegt auf einem Niveau von 67 von 100 erreichbaren Indexpunkten, jener der Motivation bei siebzig Punkten.» Mit diesen Werten belegt die Post im Vergleich zu anderen Unternehmen, die eine vergleichbare



## AUS DEM LOT?

Wer sich längerfristig in einem Ungleichgewicht befindet, steuert langsam auf ein Burn-out.

**Besonders gefährdet sind Menschen, die folgende Merkmale aufweisen:**

- Hohe Eigenmotivation, überall perfekt sein wollen (Beruf, Haushalt, Privatleben)
- Unklare, unerreichbare Zielsetzungen (Es wäre schön, wenn...)
- Hohes Pflichtbewusstsein
- Mangelnde Anerkennung von aussen (nur negative Kritik)
- Möglichkeit, die Situation selbst beeinflussen zu können, wird als klein eingestuft

**Das kann sich in folgenden Symptomen äussern:**

- **PSYCHISCH:** Belastbarkeit sinkt
- **PHYSISCH:** chronische Schmerzen, Herzrasen, Verspannungen, Schlafprobleme
- **MENTAL:** verminderte Konzentration, Fokussierung schwierig, Überblick fehlt
- **BEZIEHUNGSMÄSSIG:** Rückzug
- **HORMONGLEICHGEWICHT:** gestört

## MEHR WISSEN

- Dossier Vereinbarkeit Beruf und Familie, unter [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch). Der Navigationspunkt «Arbeit» bringt Sie zum entsprechenden Dossier.
- Informationen/Anmeldung zum Work-Life-Balance-Prize unter [www.angestellte.ch](http://www.angestellte.ch)
- Selbsttests und spannende Erkenntnisse in Sachen Zeitmanagement unter [www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)
- Kontakt und Buchbestellung Franziska Bischof-Jäggi: [www.familienmanagement.ch](http://www.familienmanagement.ch)

## SERIE \_ TEIL 2

## WORK-LIFE-BALANCE

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:

- Wie finde ich meine Work-Life-Balance wieder?
- Vor welchen Stolpersteinen muss man sich in Acht nehmen?

Personalbefragung durchführen, einen Spitzenplatz. Wie schafft es das Grossunternehmen, Zufriedenheit auszulösen? «Das geht dank eines breit angelegten Work-Life-Balance-Angebotes. Es umfasst unter anderem verschiedene Arbeitszeitmodelle, Teilzeitarbeit auch auf der Führungsebene, Kinder- und Familienbetreuungsangebote oder das Recht auf unbezahlten Urlaub für Eltern von bis zu zwei Jahren. Zudem werden den Mitarbeitenden Workshops und Weiterbildungen zu diesem Thema angeboten», so Oliver Flüeler. In einer gemeinsamen Studie des Bundes, der Schweizerischen Post, von Novartis, Migros und der Raiffeisen-Gruppe wurden unter anderem Kosten und Nutzen familienorientierter Massnahmen in einer Modellrechnung am Beispiel einer fiktiven «Familien-AG» mit 1500 Beschäftigten ermittelt. Aus den gesammelten Daten zeigte sich: Das Modellunternehmen Familien-AG muss für seine familienorientierten Massnahmen jährlich 247000 Franken aufwenden, spart aber Kosten (Personalbeschaffung, Abwesenheit, Krankheit) in der Höhe von 267000 Franken ein. Der Überschuss entspricht einer Rendite von acht Prozent. Fazit: Eine familienfreundliche Unternehmenspolitik rechnet sich. Auf die Unternehmen bezogen, weil die Fluktuationsquote, also die Ab- und Neuzugänge in den verschiedenen Arbeitsstellen, abnimmt, die Stress- und Fehlerquoten sinken, die Krankheitsquoten abnehmen und gleichzeitig das Klima

im Unternehmen verbessert wird. «Und das hat einen Effekt auf die Motivation der Mitarbeitenden. Insgesamt fördert Work-Life-Balance die Kommunikation im Unternehmen und stärkt das Zugehörigkeitsgefühl der Mitarbeitenden», erläutert die Psychologin Franziska Bischof-Jäggi.

**Belohnung für Musterfamilie**

Eine gute Work-Life-Balance ist auch das Anliegen des Arbeitnehmersverbands Angestellte Schweiz mit 27000 Mitgliedern aus der Maschinenindustrie und der chemisch-pharmazeutischen Industrie. Dieser belohnte 2006 drei seiner Mitglieder erstmals mit dem Work-Life-Balance-Prize. Hansjörg Schmid, Kommunikationsleiter der Angestellten Schweiz: «Wir wollten mit diesem Preis bewusst einen Kontrapunkt setzen, sonst sind es ja immer Unternehmen, die ausgezeichnet werden. Wir honorieren damit eine Leistung, die oft als selbstverständlich hingegenommen wird, nämlich das Vereinbaren von Beruf, Familie, sozialen Kontakten und Freizeit.» «Den Faktor Zeit können wir durch eine gute Planung am besten selbst steuern», sagt Franziska Bischof-Jäggi. Oder wie es der römische Philosoph und Dichter Seneca vor bereits zweitausend Jahren sagte: «Es ist nicht wenig Zeit, die wir zur Verfügung haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.»

FRANCESCO DI POTENZA  
FOTO: ROLF NEESER ::

**CHECKEN SIE SICH!**

Im täglichen Leben ist es kaum zu umgehen, zeitweilig ein gewisses Ungleichgewicht in Kauf zu nehmen. Wichtig ist es in solchen Phasen, sich selbst Grenzen zu setzen und das entstandene Ungleichgewicht zu hinterfragen. Schätzen Sie sich selber ein:

- Kennen Sie den Grund für die «Unbalance»?
- Ist sie wirklich unumgänglich?
- Kann ich meine Ziele (selbst- und fremdbestimmt) auch anderswie erreichen?
- Wie lange nehme ich diese «Unbalance» in Kauf?
- Bin ich mir vorhandener Ressourcen bewusst und pflege diese trotz aktueller «Unbalance» weiter?
- Wie und wann «entschädige» ich die benachteiligten Lebensbereiche?
- Informiere ich mein Umfeld über die «Unbalancen»? (Ohne Information kann weder auf Unterstützung noch auf Toleranz gehofft werden.)
- Wie effektiv strebe ich insgesamt Work-Life-Balance an?
- Bin ich nötigenfalls auch bereit, Hilfe von aussen anzunehmen? (Privates, berufliches Umfeld und zuletzt evtl. professionelle Hilfe.)

Quelle: Franziska Bischof-Jäggi, «Match – Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt»

MEDIENTIPPS **Ausgeglichen**

Wer auf allen Hochzeiten immer gleich gut tanzen will, kann schnell einmal an die Grenzen der Belastbarkeit gelangen. Folgende Bücher und Internetseiten liefern Ideen, wie auch gestresste Menschen eine ausgeglichene Lebensführung erreichen.



**ARBEIT UND LEBEN IM EINKLANG**  
Das Buch von Franziska Bischof-Jäggi erklärt uns, was es mit dem Modewort Work-Life-Balance auf sich hat. Es beleuchtet Zusammenhänge zwischen Arbeit, Leben und Ausgleich. Zahlreiche Beispiele regen die Lesenden zum Mitdenken an und bestärken sie, die Spielregeln für ihr berufliches und privates Leben zu definieren und umzusetzen. Ein Muss für Personalverantwortliche, Führungsleute und für Menschen, die im Job und in der Partnerschaft gefordert sind. **Franziska Bischof-Jäggi: MATCH! – WARUM WORK-LIFE-BALANCE ERFOLG BRINGT**, Verlag A & O des Wissens, 2005, ISBN 3-905327-35-X, Fr. 49.80



**RASTLOSE AUFGEPASST!**  
Klar und systematisch hilft der «Ratgeber für Rastlose», die eigene Lage zu verstehen und sie ggf. zu verändern. In Band 1 ihres Ratgebers, «Den Kurs bestimmen», vermitteln die Autoren Andrea und Helmut Grosskopf, wie man bei aller

Tageshektik langfristige Ziele und Interessen nicht aus den Augen verliert. Das Buch hilft, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen und zu nutzen. Band 2 verrät, wie der eingeschlagene Kurs eingehalten werden kann: auch gegen innere und äussere Widerstände. Sie erhalten Tipps, wie man zwischen «dringend» und «wichtig» unterscheiden und mit gutem Gewissen «nein» sagen lernt. **Andrea und Helmut M. Grosskopf: RATGEBER FÜR RASTLOSE**, Brunnen-Verlag, 2006, Band 1: ISBN 3-7655-3878-7, Band 2: ISBN: 3-7655-3893-0, je Fr. 11.50



**MACH DIR DAS LEBEN LEICHTER**  
Mit diesem Trainingsbuch üben Sie Techniken für die richtige Zeiteinteilung. Der ganzheitliche Ansatz fügt aktuelles Wissen über Zeitmanagement zusammen, um im beruflichen wie privaten Umfeld mehr Effizienz und Zufriedenheit zu erzielen. In sieben Lektionen lernen Sie zum Beispiel, warum Perfektionismus zeitraubend ist und wie Sie die «Zeiträuber» in Ihrem Alltag bekämpfen können. Ein Buch, das nicht nur für die Arbeit nützlich ist, sondern auch für das Privatleben. **Marc A. Pletzer: ZEITMANAGEMENT – DAS TRAININGSBUCH**, Haufe Verlag, 2006, ISBN 3-448-07255-9, Fr. 35.80

[www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)  
Die Fachstelle UND bietet Unterlagen und Informationen zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Anreize für Teilzeitarbeit und Kosten-Nutzen-Analyse der wirtschaftlichen Effekte einer familienfreundlichen Unternehmenspolitik. Sie liefert nützliche Hintergrundinformationen für Privatpersonen und Unternehmen. Eine kommentierte Link- und eine Literaturliste fehlen auch nicht.

[www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)  
Prof. Dr. Lothar J. Seiwert ist Deutschlands tonangebender Zeitmanagement-Experte. Auf der Website des Seiwert-Instituts befinden sich zahlreiche Selbsttests zum Thema Zeitmanagement. Sie lernen, mit knapper Zeit umzugehen und erhalten Tipps zum Zeitgewinnen sowie unzählige Informationen zum Erreichen einer Balance zwischen Privat- und Berufsleben (mit zahlreichen Online-Tests).

[www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)  
Spannende Facts rund um das Thema «Beruf und Familie» vom Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann. Ob Sie Kinderwünsche hegen oder diese bereits verwirklicht haben: Die Website unterstützt Sie beim Finden der Antworten auf Ihre Fragen. Link zur Partner-Seite [www.fairplay-at-work.ch](http://www.fairplay-at-work.ch), die Themen wie Teilzeitarbeit, Chancengleichheit in Unternehmen be- und ausleuchtet.

**Magenbrennen, saures Aufstossen und Völlegefühl...**



**...Riopan Gel®-Sticks helfen schnell und schützen den Magen!**

Riopan Gel® bindet Säuren **sekundenschnell** und bildet über der ganzen Magenschleimhaut eine **Schutzschicht**.

**Verlangen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie Riopan Gel®.**

**Riopan Gel® wirkt direkt im Magen!**

Lesen Sie die Packungsbeilage. Vertrieb: ALTANA Pharma AG, Kreuzlingen.

**neu Preiseltonin®**  
**Preiselbeerkonzentrat plus Kürbiskernkonzentrat und Vitamin C:**  
Ideale Nahrungsergänzung zur Stärkung der Blase!  
Täglich 3 - 6 Tabletten. 150 Tabletten 45.- / 300 Tabletten 79.80  
**Verlangen Sie Preiseltonin® in Ihrer Drogerie!**