

# Lebens-Gleichgewicht

**All unsere fünf Lebensbereiche (Arbeit, Partnerschaft und Familie, Gesundheit, soziale Kontakte und Gesellschaft) unter einen Hut zu bringen, gelingt nicht immer. Es entstehen fast zwangsläufig Unbalancen. Durch geschicktes Setzen von Prioritäten erreichen wir das, was als Work-Life-Balance bezeichnet wird.**

Von Franziska Bischof-Jäggi

Illustration: Work-Life-Balance-Modell

## Neues Lebensverständnis führt oft zu Unbalancen

Die klassische Rollenteilung (der Mann arbeitet, die Frau kümmert sich um Kinder und Haushalt) ist nur eine von vielen möglichen Familienformen. Allen gemeinsam ist, dass heutige Väter und Mütter zielstrebig in der Arbeit sind und gleichzeitig den Anspruch an die Berufswelt erheben, nebst der Erwerbsarbeit Zeit für ein Privatleben zu haben. Mehr noch: Sie erheben den Anspruch an sich, das Familienleben aktiv mitzugestalten und sich an der Erziehungsarbeit der Kinder zu beteiligen.

### AUTORIN

Franziska Bischof-Jäggi

**Work:** Pädagogische Psychologin, lic. phil.; Paar- und Familientherapeutin, Geschäftsführerin der im 2001 gegründeten Familienmanagement GmbH, von der IDEE-SUISSE als «Innovative Unternehmerin 2003» ausgezeichnet

**Life:** Verheiratet, 2 Kinder im Vor- und Schulalter, wohnhaft in Zug

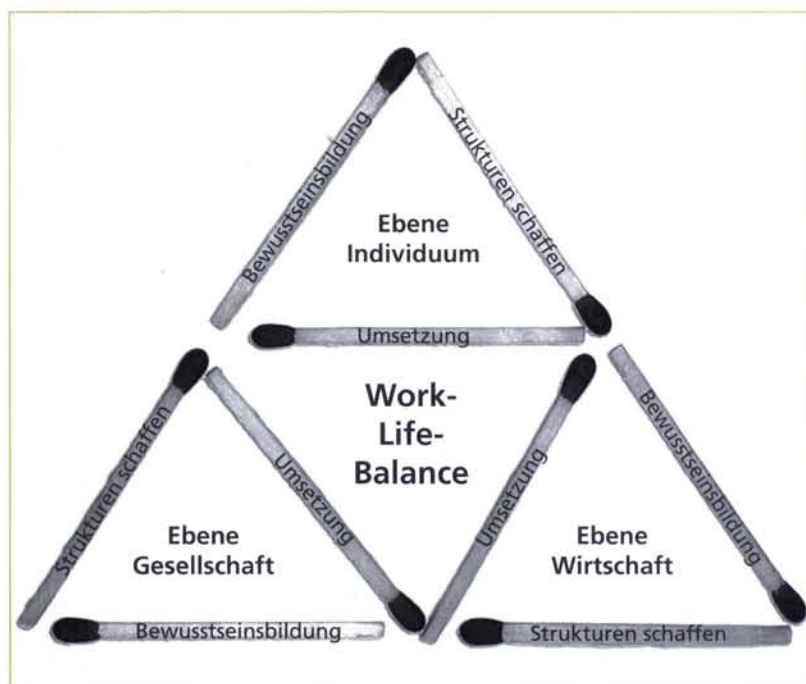
**Balance:** Viel an der frischen Luft, Schwimmen, Radfahren, Schneesport, Musik, aktive Partnerschaft, geteilte Haushaltsführung, regelmässige Familienräte

**Anschrift:** Familienmanagement GmbH, Chamerstrasse 126, 6300 Zug  
Mail: info@familienmanagement.ch

**ONLINE**  
www.familienmanagement.ch

## Eigene Bedürfnisse berücksichtigen

Vor zu romantischen Vorstellungen sei aber gewarnt: Kindererziehung kann aufreibend sein. Die permanente Frage stellt sich, wem man sich mehr verpflichtet fühlt: dem Berufsleben und der eigenen Karriere oder der Familie und dem Privatleben? Hier entstehen fast zwangsläufig immer wieder Unbalancen und es ist eine ehrliche Antwort gefragt. Zu berücksichtigen gilt es im Privatleben ferner die Partnerschaft und die eigenen Bedürfnisse. Solche Dilemmas können zwischendurch sehr anspruchsvoll sein und die Suche nach immer wieder neuen (Überlebens-)Strategien kann alle Beteiligten stark herausfordern.



Dass Stress – auch mit der besten Planung und den nobelsten Vorsätzen – zum Alltag gehört, ist nichts Neues. Work-Life-Balance hat denn auch nicht zum Ziel, ein Leben in ausgeglichener Mittelmässigkeit anzustreben, sondern es erleichtert und ermöglicht Höchstleistungen – beruflich und privat. Denn nur wer sich immer wieder auch an Grenzen wagt, kommt weiter – mental, emotional und körperlich. Um das Beispiel Sport zu nehmen: 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 die Checkpunkte im nebenstehenden Kasten.

### Eigenverantwortung

Die Bedeutung, selbst Kontrolle und Verantwortung über sein Leben zu haben, darf nicht unterschätzt werden. Wer das Gefühl hat, permanent fremdgesteuert zu sein und vermeintlichen

Sachzwängen Folge leisten zu müssen, kann sich klein und eingeengt fühlen. Interessant ist, dass oft selbst nach ausser erfolgreiche Menschen in einem erstaunlichen Ausmass «fremdbestimmt» arbeiten und leben.

Ein sehr wesentlicher Einflussfaktor auf Work-Life-Balance von individueller Seite stellt der Umgang mit der Zeit dar. Wesentlich vor allem deshalb, weil die Zeit ein Einflussfaktor ist, den wir selbst, durch eine wirksame Planung, steuern können.

### «Qualitätszeit» mit der Familie

Aus einer Befragung von Ellen Galinsky unter 1800 Kindern im Alter von 7 – 18 Jahren von erwerbstätigen Eltern wurde ersichtlich, dass 15,5% der befragten Kinder sich mehr gemeinsame Zeit mit dem Vater wünschen (10% wünschen sich mehr Zeit mit der Mutter). Weit stärker wurde indessen die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit gewichtet: 27,5% der Kinder wünschten sich, dass der Vater (34% die Mutter) während der gemeinsamen Zeit weniger müde und weniger gestresst ist, auf ihre Fragen eingeht und sie nicht dauernd auf später vertröstet.

Berufstätige Eltern sollten sich also bewusst «Qualitätszeit» mit der Familie einplanen. Ob das nun mit einer Teilzeit- oder einer Vollzeitstelle einhergeht, spielt keine Rolle. Folgende Fragen können als Anregung dienen. Sie



**Bild:** Kinder wünschen sich mehr «Qualitätszeit» mit ihren Eltern

sind nicht als Anleitung zu verstehen, sondern als gedankliche oder auch realisierbare Möglichkeiten, welche in das eigene Lebensmodell und die momentane Lebensphase integriert werden können:

1. Ist das Arbeitspensum zufrieden stellend bzw. ist eine Reduktion ernsthaft in Betracht zu ziehen? Wurde ein solches Anliegen im privaten und beruflichen Umfeld schon vorgebracht?
2. Ist die Arbeitsteilung im Haushalt und/oder bei der Kinderbetreuung für alle Seiten klar und ausreichend geregelt? Sind die Verantwortlichkeiten verteilt oder einseitig belastend?

3. Entspricht die Förderung und Forderung den Fähigkeiten – beruflich und privat?

4. Ist das Arbeitsumfeld klar definiert und abgegrenzt? Erfolgt die Abgrenzung nur körperlich oder auch in Form von emotionalem und mentalem Training? Wie gut kann Nein gesagt werden?

5. Hat die Familie eigene gemeinsame Austauschgefässe? Z.B. Familienrat, gemeinsame Essenszeiten, gemeinsamer Wochenabend, gemeinsame Erlebnisse? Und werden alle betroffenen Familienmitglieder in wichtige berufliche und persönliche Entscheide mit einbezogen?

6. Wie offen werden Veränderungen persönlich oder in der Partnerschaft / Familie angegangen?

7. Wie ist der Umgang mit Stress, Fehlern und Misserfolgen sich selbst gegenüber / in der Partnerschaft und in der Familie?

8. Bestehen Zeiträume, die bewusst für die Partnerschaft / Kinder / Patenkinder / Grosskinder reserviert werden? Sind diese, quantitativ und qualitativ betrachtet, adäquat?

9. Existiert im Berufsalltag und in der Partnerschaft / Familie genügend Wertschätzung? Und wie oft wird gegenseitig Lob erteilt?

10. Entspricht die Prioritätensetzung im Alltag den Bedürfnissen? ••

### BUCH

Franziska Bischof-Jäggi (2005): «MATCH! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt» Verlag A&O des Wissens, Zürich

## CHECKLISTE

- Ist der Grund für die momentane Unbalance bekannt?
- Ist die momentane Unbalance wirklich wichtig und unumgänglich?
- Sind die Ziele (selbst- und fremdgesteckte) auch anderswie erreichbar?
- Wie lange kann diese Unbalance in Kauf genommen werden?
- Sind die vorhandenen Ressourcen bekannt und werden diese trotz aktueller Unbalance weiter gepflegt?
- Wie und wann erfolgt die «Entschädigung» der anderen, benachteiligten Lebensbereiche?
- Wann und wie wird das betroffene Umfeld über die Unbalancen informiert? (Ohne Information kann weder auf Unterstützung noch auf Toleranz gehofft werden.)
- Wie effektiv wird insgesamt die Work-Life-Balance angestrebt? Besteht die Bereitschaft, falls notwendig, Hilfe von aussen anzunehmen?