

# Karriere oder Work-Life-Balance?

Der Eintritt nach dem Studium in die Berufswelt ist sehr fordernd – emotional und fachlich! Dass die FHZ einen Careers Service geschaffen hat, um Absolventinnen und Absolventen den Schritt ins Berufsleben zu erleichtern, ist sehr innovativ und unterstützend! Ich gratuliere der FHZ zu dieser Entwicklung! Genauso wie der Berufseinstieg nach dem Studium ist auch die Work-Life-Balance sehr fordernd – in jeder Lebensphase! Unter Work-Life-Balance versteht man ein synergetisches Zusammenwirken der fünf Lebensbereiche Partnerschaft/Familie, soziale Kontakte, Gesundheit, Arbeit und Gesellschaft.

## Karrierist oder Weichei

Wie aber stellen sich Berufseinsteiger/-innen überhaupt zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben? Gemäss neueren Befragungen von Studierenden wird der Work-Life-Balance immer grösseres Gewicht beigemessen. So ist es nicht mehr nur der monetäre Anreiz, der Studierende motiviert, sondern auch die Möglichkeit, nebst dem Beruf ein aktives und attraktives Privatleben führen zu können. Es werden Wünsche geäussert, Gesundheit und Freizeit pflegen zu können, eine Familie zu gründen und allenfalls eine Teilzeitstelle anzustreben. Noch vor einigen Jahren wäre als Weichei bezeichnet worden, wer solches laut formuliert hätte!

Beim Start ins Berufsleben müssen viele sich leider vorerst einmal von ihren Work-Life-Balance-Träumen verabschieden. Dass beim beruflichen Einstieg und auch später oft die Prioritäten zugunsten der Karriere und der Weiterbildung gesetzt werden und zeitweilige Unbalance in Kauf genommen wird, ist einleuchtend, logisch und natürlich! Leider wird Unausgeglichenheit immer nur in die eine Richtung hin gelebt: Der Arbeit wird quantitativ und qualitativ der grösste Raum zugemessen. Wir wissen unterdessen alle, wie man an Wochenenden Mails verschickt, einen 12-und-mehr-Stunden-Arbeitstag führt, Sitzungen an Rand- oder gar zu Unzeiten abhält ...

Interessanterweise wissen aber die wenigsten Leute, wie man Flexibilität auch in die andere Richtung lebt: zum Beispiel an einem sonnigen Nachmittag frei nimmt, nach einem zeitintensiven Projekt einmal erst um 10 Uhr zur Arbeit erscheint, auch private Bedürfnisse wichtig nimmt und fix in die Agenda einträgt ...

## Höchstleistungen im Beruf und im Privaten

Heisst Work-Life-Balance folglich weniger arbeiten, Mittelmass akzeptieren und mit durchschnittlicher Leistung

zufrieden sein? NEIN! Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben hat höhere Ziele! Sie strebt nach Höchstleistungen – im Beruf und im Privaten! Das ist aber nur dann möglich, wenn man die Regeln der Work-Life-Balance kennt, trainiert und anwendet. Dazu gehört, sich seiner körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Ressourcen bewusst zu sein – beruflich und privat – und diese aktiv zu pflegen, sich abzugrenzen, die Belastungen vom einen Ort nicht mit zum anderen zu tragen, sich voll und ganz – mit Kopf, Herz und Hand – auf den Moment einzulassen. Dazu gehört auch, seine eigenen Bedürfnisse zu spüren, ernst zu nehmen und sich im (Arbeits-)Alltag Oasen einzurichten, um die eigenen Batterien immer wieder aufladen zu können.

Eine einfache Unterstützung ist, nicht nur beruflich sondern auch privat, Jahresziele zu formulieren, diese schriftlich festzuhalten und Ende Jahr zu überprüfen. So legt man sich selbst Rechenschaft ab und läuft weniger Gefahr, sich einseitig zu verausgaben.

Work-Life-Balance ist letztlich, wenn man nach dem einen noch immer Lust auf das andere hat! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Lust auf Work-Life-Balance und alles Gute – beruflich und privat!



**Franziska Bischof-Jäggi** erhielt 2003 einen schweizerischen Innovationspreis für ihre Geschäftsidee zur Familienmanagement GmbH. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder im Vor- und Schulalter. 2005 veröffentlichte sie ihr erstes Buch «MATCH – Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt, Verlag A&O».

*Bild Christian Senti, Zürich*