



Glücklich ist, wer die Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit findet.

Damit mir das Leben gelingt

Wem die Arbeit zu viel wird, der muss nicht zwingend zu viel gearbeitet haben. Die Psychologin und Buchautorin Franziska Bischof-Jäggi plädiert für Work-Life-Balance – und lebt es selber vor.

Work-Life-Balance: Das klingt nach weniger Arbeit und mehr Freizeit. Aber das quantitative Verhältnis ist gar nicht entscheidend. Wichtig ist im Konzept der Work-Life-Balance, innerhalb der Lebensbereiche Arbeit, Freizeit, Gesellschaft, Beziehungen und Gesundheit eine sinnvolle Lebensgestaltung anzustreben.

Die Kontrolle verlieren

In ihrem neuen Buch «Match!» zeigt Franziska Bischof-Jäggi, dass auch ein Burn-Out nicht primär mit der Arbeitsmenge zusammenhängt. Vielmehr mit der Wahrnehmung, die Kontrolle über einen der Lebensbereiche zu verlieren, fremdbestimmt zu sein, keine Entwicklungsperspektive mehr zu haben. Franziska Bischof-Jäggi: «Man hat das Gefühl, dass die Erwartungen

von aussen und die von mir selber an mich gestellten Anforderungen nicht mit den eigenen Fähigkeiten übereinstimmen und dass man unter- oder überfordert ist.»

Hingegen kann man sehr viel und sehr hart arbeiten und dennoch bestens damit klarkommen. «Es liegt primär an mir selber, ob ich mich von der Hektik im Büro stressen oder von nervösen Arbeitskollegen anstecken lasse.»

Intensiv und richtig tun

Der Grundgedanke von Work-Life-Balance ist: sich auf das zu fokussieren, was man gerade macht. Und dies dafür intensiv zu tun. Sei es beruflich oder privat. «Eine konkrete Technik ist etwa, die grössten, schwierigsten und unangenehmsten Aufgaben

immer zuerst zu erledigen», erklärt die Fachfrau. «Danach hat man Freiräume für das Kleinere.» Solche Prioritätensetzung erfordert Planung. Was ist wichtig? Was ist dringend? Was lässt sich delegieren? Was vielleicht sogar ignorieren? «Die Zeit dafür sollte man sich leisten», ist Bischof-Jäggi überzeugt. «Genauso wie auch mal eine Kaffeepause oder einen Spaziergang. In solchen Auszeiten hat man oft die besten Ideen.» Und warum nicht auch mal eine unfreiwillige Auszeit für gedankliche Planung nutzen? Zum Beispiel beim Anstehen am Postschalter.

Leistungsfähiger

Die Fähigkeit zur Fokussierung macht Angestellte produktiver, weshalb Firmen ein Interesse daran haben müssten, Work-Life-

Balance zu fördern. Etwa durch die Feedbackkultur, durch Mitspracherecht, Weiterbildung oder neue Perspektiven für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nicht zuletzt gilt Work-Life-Balance aber auch für den privaten Bereich. Für die Autorin investieren viele Paare zu wenig in ihre Partnerschaft. Doch wer sich voll in die Beziehung hineingibt, wer sie pflegt, statt sie ständig mit Büroproblemen zu belasten, zieht daraus Kraft, um auch in den anderen Lebensbereichen die Balance zu finden.

Arno Renggli

Weitere Infos:

Franziska Bischof-Jäggi: **Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt.** A&O des Wissens, 330 Seiten, Fr. 49.80. www.familienmanagement.ch