

# Work Life Balance – ein Modetrend oder mehr?

Work Life Balance ist in aller Munde. Und trotzdem: Viele Menschen fragen sich, ob es sie überhaupt gibt oder ob es sich dabei nicht bloss um ein trendiges Modewort ohne Inhalt handelt. Diese Annahme erhärtet sich beim Studieren von Fachbüchern zum Thema. Diese beschreiben zwar einleuchtend, was Work Life Balance alles zu verbessern im Stande ist – etwa die eigene Attraktivität in Bezug auf die Arbeitswelt, die Partnerschaft und das ganze Privatleben, die Gesundheit und den Bezug zu sich selbst – und was passieren kann, wenn man sie nicht hat – etwa Lustlosigkeit, Burnout, Ende von Karriere und Beziehung. In keinem Fachbuch wird aber erklärt, wie sie zustande kommt und wie sie sich zusammensetzt – eine eigentliche Definition fehlt.

## Was aber ist Work Life Balance genau?

Work Life Balance gibt es tatsächlich und meint den wechselseitigen Umgang mit den folgenden fünf Lebensbereichen:

- Partnerschaft und Familie (Wohnumfeld, familiären Ressourcen, Problemen)
- sozialen Kontakten (Freunden, Nachbarn, Netzwerk)
- Gesundheit (physisch, psychisch und geistig)

- Arbeit (Erwerbs-, Haushalts- und Familienarbeit, sozialer Arbeit)
- Gesellschaft (Politik, Kultur, Religion)

All diese 5 Lebensbereiche brauchen permanente Pflege und kontinuierliches Training der Qualität (Sinnggebung, Inhalt, Struktur), um dadurch die Quantität (Zeit) nachhaltig beeinflussen zu können, was insgesamt zu einer Steigerung der Lebensqualität führt.

## ... und wie wird sie erreicht und gehalten?

Passt wirklich all das in der Definition Beschriebene unter einen Hut? Und wem steht die Hauptenergie zu? Diese Fragen sind zwar wichtig, lassen sich aber immer nur von einem selbst beantworten und variieren je nach Lebensphase und -umständen. Folgende Fragen können Ihnen als Anregungen dienen:

- Sind Sie mit Ihrem Arbeitspensum zufrieden? Lässt sich neben der Erwerbsarbeit genügend Zeit für die Partnerschaft, die Kinder und Ihre eigenen Bedürfnisse einbauen?
- Ist die Arbeitsteilung im Haushalt und/oder bei der Kinderbetreuung für alle Seiten klar und zufrieden stellend geregelt? Sind die Verant-

wortlichkeiten auf beide Partner verteilt oder einseitig belastend?

- Fühlen Sie sich Ihren Fähigkeiten entsprechend gefördert und gefordert – beruflich und privat?
- Ist das Arbeitsumfeld klar definiert und abgegrenzt? Wie gut können Sie NEIN sagen? Grenzen Sie sich nur körperlich ab oder trainieren Sie auch Ihre emotionale und mentale Abgrenzung?
- Hat die Familie eigene gemeinsame Austauschgefässe? Zum Beispiel Familienrat, gemeinsame Essenszeiten, gemeinsame Erlebnisse?
- Wie ist Ihr Umgang mit Stress, Fehlern und Misserfolgen sich selbst gegenüber, in der Partnerschaft und in der Familie?
- Fühlen Sie sich in der Partnerschaft und Familie genügend wertgeschätzt? Und wie oft erteilen Sie Lob?
- Entspricht die Prioritätensetzung im Alltag Ihren Bedürfnissen?

Ich wünsche Ihnen beruflich wie privat alles Gute! Auf Ihre Work Life Balance!

*Franziska Bischof-Jäggi*