

«Work-Life-Balance ist ein präventiver Ansatz»

Wie bringt Mann oder Frau Beruf, Familie, Freizeit und gesellschaftliche Verpflichtungen – kurz alles unter einen Hut? Franziska Bischof-Jäggi berät Unternehmen in dieser Angelegenheit und zeigt in ihrem jüngst erschienenen Buch auf, welche Strategien entwickelt und umgesetzt werden können.

■ Ursula Lehmann, Langnau

in puncto: Frau Bischof, wie kamen Sie auf die Idee, die Familienmanagement GmbH zu gründen?

Franziska Bischof-Jäggi: Die Idee entstand auf einer Wanderung, während meines ersten Schwangerschaftsurlaubs, wenige Tage vor dem Wiedereinstieg. Ich war zu 80 Prozent berufstätig und hatte eine Geschäftsleitungsfunktion im Kriseninterventionsbereich mit Nachtschicht und Wochenenddienst inne. Das machte mir Kopfzerbrechen: Wie geht das wohl? Und so machte ich mir Gedanken darüber, was von Arbeitnehmerseite her wie gestaltet werden könnte, damit der Wiedereinstieg nicht so stressig wird. Bei dieser Wanderung wurde mir bewusst, dass ich als pädagogische Psychologin das Rüstzeug für solch eine Firma hätte. Zu Hause setzte ich mich sogleich an den Computer und begann, das erste Konzept für Familienmanagement zu schreiben. Insgesamt zwei Jahre lang feilte ich an dem Konzept herum bis es zur Umsetzung reif war.

Was verstehen Sie unter einem effizienten Umgang mit dem Thema Beruf und Familie?

Ich verstehe darunter Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben, also eine Work-Life-Balance. Diese kommt zustande, wenn Individuum, Gesellschaft und wirtschaftliche Ebene miteinander harmonieren. Nur wenn dies von allen drei Seiten zum Tragen kommt, kann ich sagen, ich kann mit dieser Vereinbarung leben und befinde mich in einer Work-Life-Balance. Diese muss selbstverständlich immer wieder angepasst werden an die jeweiligen Lebensumstände, an die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verhältnisse, aber auch an die jeweilige individuelle Lebensphase. Effizienz bedeutet für mich, dass man alles, alle Bedürfnisse unter einen Hut bringt.

Vereinbarkeit zwischen Privatleben und Beruf hat man, wenn man mit fünf Kugeln (Gesundheit, Partnerschaft und Familie, Gesellschaft und sozialem Netz) und mit



Franziska Bischof-Jäggi

der Kugel Arbeit gut jonglieren kann. Die ersten vier Kugeln sind aus Glas, sie sind zerbrechlich. Die fünfte Kugel, die Arbeit ist ein «Gumpiball», dieser springt einem wieder an und man darf ihn zwischendurch auch fallen lassen. Die anderen vier jedoch nicht.

Gibt es noch etwas Besonderes zu Ihrem Buch¹ zu sagen? – Ich finde das Cover mit den Streichhölzern sehr originell.

Ich wurde vom Verlag angefragt, ob ich ein Buch über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie schreiben könne. Ich habe

¹ Franziska Bischof-Jäggi: *Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt.* Verlag A & O des Wissens, Zürich 2005

lange hin und her überlegt bis ich dazu ja sagen konnte und dem Verlag zugesagt habe. Im Buch kommt das Wortspiel mit dem englischen Begriff «Match» immer wieder vor. Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist wie ein alltäglicher Match: Wer gewinnt jetzt, der Beruf oder das Privatleben? Das andere Wortspiel ist jenes mit dem Begriff Match = Streichholz. Nicht ausbrennen, die Ressourcen richtig verteilen und nicht alle Ressourcen verbrauchen und sich so verbrennen ist die Idee.

Man kann mit dem Begriff Match sehr viel erklären.

Im Buch werden vier Unternehmen vorgestellt, mit welchen ich den Zertifizierungsprozess zum familienfreundlichen



Franziska Bischof-Jäggi (35), ist studierte Psychologin (lic.phil. I) mit Schwerpunkt pädagogische Psychologie und Werbepsychologie. Sie ist zudem Familientherapeutin. 2001 gründete sie die Familienmanagement GmbH mit Sitz in Zug. Als Inhaberin und Geschäftsführerin dieses Unternehmens berät und zertifiziert sie Unternehmen punkto Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Work-Life-Balance). Im Jahr 2003 wurde sie von «Idée Suisse» zur innovativen Unternehmerin des Jahres ausgezeichnet. Im vergangenen Herbst veröffentlichte sie ihr erstes Buch über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie unter dem «Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt». Franziska Bischof-Jäggi ist verheiratet und Mutter zweier Töchter im Grundschul- und Vorschulalter.

Unternehmen gemacht habe. Daneben hat es auch viele «best practice» Beispiele. Firmen, die in einem bestimmten Bereich der Familienfreundlichkeit sehr weit sind, werden vorgestellt.

Was beinhaltet die Wanderausstellung, die Sie ebenfalls anbieten?

Sie entstand, als die Familienmanagement GmbH auftragsmässig ein bisschen ein Loch hatte und ich nicht so recht wusste, wie ich mein Angebot unter die Leute bringen könnte. Ich musste mir eine intelligente PR-Massnahme überlegen. Das eine war die Befragung von 250 Unternehmen, die ich ganz am Anfang der Firmengründung zur Bedarfsanalyse machte. Das andere Sensibilisierungsinstrument war eben diese Wanderausstellung. Damals wurde ich für den Innovationspreis nominiert und ich vermute, die Wanderausstellung hat den Ausschlag dafür gegeben, dass ich diesen Preis erhielt. Zur Aus-

stellung selber gehört ein Turm mit Text rundum, Plakate und eine Wäscheleine zu Thema Kind, Küche und Karriere.

Wie kann ich meinen Arbeitgeber von flexiblen Arbeitsmodellen überzeugen?

Eine Studie von Prognos Basel hat im vergangenen Jahr aufgezeigt, dass mit einer familienfreundlichen Unternehmenskultur acht Prozent mehr Gewinn erwirtschaftet werden kann. Das zeigt sich beispielsweise bei den Krankheitstagen. Die Mitarbeitenden sind weniger krank als der Branchendurchschnitt, die Fluktuationsrate nimmt ab usw. Es sind messbare Tatsachen, die zum Erfolg führen. Häufig höre ich in Unternehmen: Bei uns ist der Bedarf nicht vorhanden. Aber oft getrauen sich die Mitarbeitenden nicht, ihr Bedürfnis anzubringen und die Geschäftsleitung merkt gar nicht, dass da ein Bedürfnis vorhanden wäre.

Auf der Führungsebene habe ich in meiner Beraterinnenfunktion indirekten Einfluss. Ich nehme die Anliegen der Belegschaft auf und schaffe die nötigen Kontakte, intern oder extern. In meinem Buch werden auch Jobsharing Modelle aus der Praxis aufgezeigt; ich denke da an das Beispiel zweier Frauen in einem Unternehmen, die sich einen Führungsjob zu je 40 Prozent aufteilen, mit Erfolg. Gewisse Voraussetzungen dafür müssen aber erfüllt sein: Akzeptanz der Aufteilung, gute Kommunikation und Information, Aufteilung der Zuständigkeitsbereiche falls möglich – es gibt da verschiedene Modelle.

Wie kann die Einstellung jedes Einzelnen verändert werden, sodass er oder sie weniger von einem Burnout gefährdet ist?

Stress ist ein Stück weit auch eine Persönlichkeitsfrage. Es gibt Menschen, die sich rascher gestresst fühlen als andere. Es gibt da konkrete Strategien wie man damit umgehen kann. Gesund ist ein konstantes Ventil, um den Stress abzubauen. Das kann Sport oder Musik sein, es können aber auch Gespräche oder Entspannungstechniken sein. Genügend Schlaf ist auch wichtig. Die Einstellung oder Grundhaltung macht sehr viel aus. Dem Burnout sind oft sehr pflichtbewusste, loyale und gute Mitarbeiter unterworfen. Oft können sie zudem schlecht Verantwortung abgeben oder haben ein grosses Kontrollbedürfnis. Nicht selten sind diese Faktoren kombiniert mit mangelnder Anerkennung von aussen. Der stressgeplagte

Mensch empfindet sich als Marionette, die nur noch funktionieren muss. Und das ist gefährlich, ungesund.

Ich muss diese Menschen zuerst dahin führen, dass sie über die Klippe sehen, dass sie merken, es geht weiter. Aber es muss eine Richtungsänderung geben. Dann hole ich Fachleute dazu. Das kann ein Arzt sein oder ein Coach, der eine längere Begleitung anbietet. Ich decke ja nur die verschiedenen Aspekte der Krise auf und schalte dann auf Wunsch der betroffenen Person die entsprechenden Fachleute ein. In solchen Situationen braucht es rigorose Spielregeln. Vielfach muss streng verhaltenstherapeutisch gearbeitet werden um aus der Krise heraus zu kommen.

Wie sieht Ihre persönliche Work-Life-Balance aus?

(Lacht) Das ist die häufigste Frage... Ich habe zwei Kinder, dreieinhalb und sieben-einhalb Jahre alt. Sie sind in der Phase der «Tausend Warum-Fragen», wollen x-Mal dasselbe Bilderbuch erzählt haben und so weiter. Es ist eine sehr fordernde Lebensphase in der ich jetzt stecke, voller Herausforderungen und mit viel Sisyphusarbeit im Haushaltbereich verbunden. Immer wieder die Aussensicht haben, aus dieser familiären Situation heraus treten und auswärts arbeiten ist sehr hilfreich.

Einmal pro Monat gehe ich mit meinem Mann in den Ausgang, so pflegen wir die partnerschaftliche Ebene. Oft auch abends zu Hause bei einem Glas Tee oder Wein. Den Haushalt teilen wir uns partnerschaftlich. Die Kinderbetreuung ist zu 60 Prozent durch meinen Mann und durch eine Tagesmutter abgedeckt. An diesen Tagen kann ich Termine vereinbaren und hier im Büro anwesend sein. Die übrigen Arbeiten erledige ich am Morgen früh, abends oder am Samstag. Wir haben auch einen Familienrat und jeden Samstag putzen wir alle vier eine volle Stunde lang unsere Wohnung, jedes hilft mit. So, denke ich, lassen sich viele kreative Ideen im Alltag integrieren und in jeder Lebensphase müssen die Arbeits- und Familienzeiten und -abläufe wieder angepasst werden.

Weitere Infos:

▀ www.familienmanagement.ch

▀ www.und-online.ch

Studien über betriebswirtschaftliche Nutzen familienfreundlicher Massnahmen:

▀ www.gleichstellung.bs.ch/aktuell

PDF-Studie EVD: ▀ www.worklife.ch