

Im Gleichgewicht

# Work-Life-Balance – eine Laune der Natur?

Frühlingserwachen – alles beginnt wieder zu grünen und zu blühen. Doch nicht alles, was zu wachsen beginnt, ist auch erwünscht! Regelmässig wird in Medien über Burnout berichtet – oftmals geschmückt mit uns bekannten Persönlichkeiten, welche „über Nacht“ zu einem Burnout gekommen sind. Wenn aber ein Burnout so willkürlich auftritt, ist dann also Work-Life-Balance eine Laune der Natur?

**D**ie Antwort lautet klar: Nein! Work-Life-Balance kann man – um beim Bild zu bleiben – züchten und danach mit der nötigen Pflege aufrechterhalten. Es braucht dafür Voraussetzungen wie „angemessenes Klima“ (im übertragenen Sinne in der Beziehung zu sich selbst, den Freundschaften und in der Partnerschaft/Familie), gesunde Ernährung und die regelmässige und ausreichende Pflege der körperlichen, emotionalen und mentalen Gesundheit. Nur wenn wir unsere Ressourcen pflegen und respektvoll damit umgehen, sind wir auch längerfristig Belastungen, wie sie in der Arbeits- und der privaten Welt eben auch vorkommen, gewachsen.

Was gibt es schöneres als Frühlingsgefühle und einen farbigen, blühenden Blumengarten? Eine gewachsene Work-Life-Balance kommt diesem Bild gleich: Mit einer gelebten Work-Life-Balance sind Sie gesünder, stärker und attraktiver – beruflich und privat!

Untenstehende Fragen können Ihnen eine hilfreiche Anregung sein bei der Prüfung, ob Sie Ihre Energien in die richtige Richtung investieren. Die Antworten können nur Sie geben. Denn Work-Life-Balance variiert je nach Lebensphase und -umständen:

1. Haben Sie neben der Erwerbsarbeit genügend Zeit (quantitativ und qualitativ) für Partnerschaft, Kinder und eigene Bedürfnisse?
2. Ist die Arbeitsteilung in Haushalt und Kinderbetreuung für alle Seiten klar und zufrieden stellend geregelt? Sind die Verantwortlichkeiten verteilt oder einseitig belastend?

3. Werden Sie Ihren Fähigkeiten entsprechend gefördert und gefordert – beruflich und privat?
4. Ist das Arbeitsumfeld klar definiert und abgegrenzt? Wie gut können Sie NEIN sagen? Grenzen Sie sich nicht nur körperlich, sondern auch emotional und mental ab?
5. Hat die Partnerschaft/Familie gemeinsame Austauschgefässe?
6. Wie ist Ihr Umgang mit Stress, Fehlern und Misserfolgen sich selbst gegenüber, in der Partnerschaft und in der Familie?
7. Fühlen Sie sich in der Partnerschaft/Familie genügend geschätzt? Wie oft erteilen Sie Lob?
8. Entspricht die Prioritätensetzung im Alltag Ihren Bedürfnissen?

„Work-Life-Balance variiert je nach Lebensphase und -umständen“

Ich wünsche Ihnen beruflich wie privat alles Gute und einen schönen, intensiven Frühling! Es lebe die Work-Life-Balance!

Franziska Bischof-Jäggi



Franziska Bischof-Jäggi  
Geschäftsführerin  
Familienmanagement GmbH