

# Von der Kunst, dem Tag mehr Leben zu geben

Verschiedene Bereiche beeinflussen die Work-Life-Balance und damit unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

PAMELA FEHRENBACH

Ist das Leben in Balance, fühlen wir uns fit, optimistisch, sind leistungsbereit und können kürzere Druckphasen in einzelnen Bereichen unseres Lebens schadlos überstehen. Menschen, deren Work-Life-Balance im – labilen – Gleichgewicht ist, nehmen sich tendenziell eher selbstbestimmt wahr. Wer ständig unter Druck ist und seine Reserven aufgebraucht hat, kommt sich rasch fremdbestimmt und hilflos vor und stellt sich oft die Frage nach dem Sinn. Nicht endende Druckphasen können in geistiger und körperlicher Überlastung bis hin zu Krankheit, Depressionen, Burnout führen. Die Aufteilung in verschiedene Bereiche und die anschließende Wertung und persönliche Prioritätensetzung helfen, eine Übersicht über die Lebenssituation zu bekommen und sie in Richtung Wohlfühlsituation, also Richtung Work-Life-Balance, zu verändern. Umsetzung vorausgesetzt...

## Arbeit

Die Arbeit stellt meistens die zeitlich wichtigste Komponente dar. Hier steht klar der Leistungsaspekt im Vordergrund. Der Wunsch nach Erfolg steckt in uns drin. Das ist auch gut so. Er bildet eine Grundvoraussetzung dafür, den immer grösser werdenden Anforderungen gerecht zu werden. Ob wir uns als generell erfüllt und selbstbestimmt oder eher ausgenutzt, ohnmächtig und ausgeliefert



Pausen sind wichtig für die Regeneration. (Bild: pam)

wahrnehmen, sagt schon viel über unser Wohlbefinden in diesem Bereich aus.

## Gesundheit

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden. Fitness, Ernährung, Erholung, Entspannung sind Bereiche, die unsere Gesundheit nachhaltig beeinflussen. Längere Druckphasen in diesem oder in anderen Bereichen können gesundheitlich zu heftigen Reaktionen führen: Mit Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen, oft gepaart mit innerer Leere und Depressionen, wehren sich Körper und Geist gegen anhaltenden, übermässigen Druck. Eine Folge davon ist die Reduktion der Leistungsfähigkeit und auch der Leistungsbereitschaft.

Alles fällt schwerer, wird mühsamer, die Batterien sind leer.

## Freunde

Stabile und erfreuliche Kontakte zu Freunden und Bekannten – ob beruflich oder privat – sind wichtige Ressourcen für das Wohlbefinden. In Druckphasen leidet die Pflege von Freundschaften und sozialen Kontakten oft zuerst. Dies führt zu zunehmender Isolation und in den Rückzug aus dem gewohnten Umfeld. Zudem verändert sich unser Kommunikations- und Konfliktverhalten: Zynismus, Gereiztheit und Einigelung sind typische Anzeichen dafür, dass dieser Lebensbereich zu kurz kommt.

## Partnerschaft, Familie

Partnerschaft und Familie sind die Werte, auf die man

baut. Sie sind einfach da, der Fels in der Brandung. Das Zusammensein, der Austausch und die gemeinsamen Erlebnisse bereichern, stützen und machen glücklich, zufrieden. In Druckphasen leidet dieser Bereich im Zuge der abnehmenden sozialen Kontakte sehr rasch. Mag man nicht mehr diskutieren, erklären, berühren, sondern will einfach in Ruhe gelassen werden, zeugt das nicht zwingend von schwindender Zuneigung, sondern oft von Überforderung und Vernachlässigung des Lebensbereiches.

## Gesellschaft

Gesellschaftliche Verpflichtungen und Engagements können unser Leben bereichern. Sei es das Vereinsleben, das Ausüben eines Amtes oder der wöchentliche Kirchenbesuch: Gesellschaftliche Tätigkeiten können uns einen guten Ausgleich schaffen. Wird uns alles zu viel, drohen auch hier Rückzug, Überforderung und Ohnmacht.

## Wo ist die Balance?

Wir können uns diese Bereiche bildlich wie eine Waage bestehend aus verschiedenen Schalen vorstellen. Zeitlich wird die erste Waagschale, die Arbeit, mit 60 bis 80% der aktiven Zeit das grösste Gewicht erhalten. Das ist in Ordnung. Die Frage ist aber, wie viel Zeit und Energie für die anderen Komponenten bleiben: Beansprucht die Arbeit die gesamte aktive Zeit und damit auch praktisch die gesamte Energie, die ich zur Verfügung habe? Oder bleibt ein genügend grosser Anteil übrig, der auch in die anderen Bereiche investiert werden kann? Falls dem so ist, befinden sich die Elemente in einem Gleichgewicht. Ich kann meine Res-

ourcen immer wieder erneuern und bin damit den Anforderungen gewachsen, ich habe genug Zeit, meine Batterien zu laden. Aber dieses Gleichgewicht ist bei jeder Person an einem anderen Punkt. Man sollte sich da keinesfalls mit dem Nachbarn oder dem Partner vergleichen. Jeder hat eine andere Batterie mit anderer Leistung und anderer Ladezeit, um bei diesem Bild zu bleiben. Und stimmt das persönliche Gleichgewicht, wird auch hie und da eine Druckphase im einen oder anderen Bereich keine Folgen haben.

## Fünf Schritte zur Balance

In Momenten der Überforderung und der Frustration rückt die Frage nach Sinn und Zweck zunehmend ins Zentrum: Was soll das Ganze? Weshalb tue ich mir das eigentlich an? Was ist aus den Träumen meiner Jugend geworden? Packen Sie die Gelegenheit am Schopf, schliesslich ist der heutige Tag der Start vom Rest Ihres Lebens! Wenn jemand an Ihrer persönlichen Situation etwas ändern kann, dann sind Sie es. Die folgenden fünf Schritte können Ihnen Ansätze zu mehr Gelassenheit und zu weniger Stress geben.

**1. Setzen Sie sich beruflich wie privat realistische Ziele:** Langfristziele stellen die Leitplanken für die nächsten Schritte dar, und kurzfristige Ziele zeigen Ihnen auf, welche Dinge Sie heute tun sollen und welche nicht. Schreiben Sie sich diese Ziele auf.

**2. Legen Sie anhand dieser Ziele ihre Prioritäten fest.** Sie können es nicht allen recht machen. Fragen Sie sich regelmässig: Bringt mich diese Tätigkeit meinem Tages- und damit meinen Langfristzielen einen

Schritt näher? Ist sie also wichtig oder nur dringend? Prioritäten helfen, Nein zu sagen.

**3. Zeitmanagement:** Arbeiten Sie mit einem Zeitplan, der Ihre Bedürfnisse schon entspricht. Schreiben Sie am Vorabend den Tätigkeitsplan für den nächsten Tag auf, das dauert nur 5 bis 10 Minuten. Als Basis können maximal 3 Tagesziele dienen, mehr braucht es nicht. Jeweils am Freitag vor dem Start ins Wochenende skizzieren Sie den Zeitplan für die kommende Woche. Auch das dauert höchstens eine halbe Stunde. Grundlage für den Wochenplan bilden wieder maximal 3 Wochenziele. Beachten Sie dabei Ihre persönliche Prioritätensetzung in allen Bereichen schon bei der Planung; Privates, Geschäftliches, Persönliches. Damit alle Lebensbereiche ihren Platz haben.

**4. Disziplinierte Umsetzung:** Setzen Sie Ihre Planung diszipliniert um, und lassen Sie sich von Fehlplanungen nicht entmutigen. Lieber ein schlechter Plan als gar kein Plan!

**5. Geben Sie sich selber ein Feedback.** Kontrollieren Sie regelmässig die Resultate. Was lief gut? Wo gehts noch besser? Und wie kann ich mein Potenzial zunehmend besser ausschöpfen? Die (Lebens-)Zeit, die bis anhin verstrich, können Sie nicht mehr verändern. Sie können daraus nur noch Lehren ziehen. Die Gestaltung der Zeit aber, die vor Ihnen liegt, können Sie aktiv beeinflussen. Sie und nur Sie!

**Buchtipp:** «Hamsterrad im goldenen Käfig» von Franziska Bischof-Jäggi: Ein Praxisbuch zur Work-Life-Balance mit Tipps, um aus dem Hamsterrad auszubrechen und Gewohnheiten zu ändern. CHF 29,80; ISBN 978-3-905848-24-3; erscheint April 2010, Knapp Verlag www.knapp-verlag.ch.

## Stimmt Ihre persönliche Work-Life-Balance?

Wie stehts um Ihre Lebensbalance? Dieser Test kann Aufschluss und erste Anhaltspunkte für eine Veränderung geben.

PAMELA FEHRENBACH

Zählen Sie die Punkte der geraden und ungeraden Fragen separat zusammen:

Ungerade Fragen: \_\_\_\_\_ Pkte  
Gerade Fragen: \_\_\_\_\_ Pkte

Die ungeraden Fragen geben die Ausprägung der Work-Life-Balance (WLB)-Unterstützung, der positiven Umfeld und des eigenen Wohlbefindens wieder: Wenn Sie bei den ungeraden Fragen eine Punktzahl zwischen 80 und 100 erreichen, sind die positiven Aspekte Ihrer WLB maximal ausgeprägt; Werte zwischen 60 und 80 Punkten entsprechen einem mittleren Wert; unter 60 Punkte bedeutet eine tiefe Ausprägung der positiven Aspekte Ihrer WLB. Bei allen drei erreichten Punktzahlen lohnt es sich, zu überlegen, weshalb Sie genau diese Punktzahl erreicht haben. Was es ist, das diesen hohen bzw. mittleren oder niedrigen Wert ausmacht, wie er beibehalten bzw. beeinflusst und in die richtige Richtung verändert werden kann. Was könnte noch heute ein erster Schritt für eine positive Veränderung sein? Die geraden Fragen widerspie-

**Auf einer Skala von 1 – 10 ...**  
1 = sehr schwach, wenig ausgeprägt, gar nicht  
10 = sehr stark, sehr ausgeprägt, sehr gut

- ... wie geht es Ihnen aktuell in Bezug auf Ihre WLB an Ihrem Arbeitsort? (Bezogen auf das Team, den/die Vorgesetzte/n, das Unternehmen, den Standort etc.)
- ... wie hemmend wirkt sich Ihr berufliches Umfeld auf Ihre WLB aus?
- ... wie unterstützend wirkt Ihr berufliches Umfeld auf Ihre WLB?
- ... wie hoch schätzen Sie den Druck von beruflicher Seite, Ihre WLB zu verändern?
- ... wie geht es Ihnen aktuell in Bezug auf Ihre WLB im privaten Umfeld? (In Bezug auf die familiäre Situation, Freunde, die Lebensphase, die Gesundheit etc.)
- ... wie hemmend wirkt Ihr privates Umfeld auf Ihre WLB?
- ... wie unterstützend wirkt Ihr privates Umfeld auf Ihre WLB?
- ... wie hoch schätzen Sie den Druck von Familie/Partnerschaft/Freunden/Ihrer Gesundheit ein, Ihre WLB zu verändern?
- ... wie geht es Ihnen aktuell in Bezug auf Ihre WLB, wenn Sie an die gesellschaftlichen Umstände denken? (Gemessen an der Akzeptanz Ihrer Lebensart, Ihrer Integration in die Gesellschaft, Ihrer politischen, kulturellen und/oder religiösen Verpflichtungen etc.?)
- ... wie hemmend wirken gesellschaftliche Umstände auf Ihre WLB?

- ... wie unterstützend wirkt Ihr gesellschaftliches Umfeld auf Ihre WLB?
- ... wie hoch schätzen Sie den Druck von gesellschaftlicher Seite, Ihre WLB zu verändern?
- ... wie schätzen Sie die Möglichkeit ein, dass Sie eine WLB leben können?
- ... wie ausgeprägt sind aktuell körperliche Symptome vorhanden? (Einschlaf-/Durchschlafprobleme, Fitness, Kopfweh, Rücken- oder Bandscheibenprobleme, Herzrasen, Beklemmungsgefühle, Hitzewallungen, chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Gewichtsprobleme, etc.)
- ... wie viel Hoffnung/Mut/Wille besitzen Sie aktuell in Bezug auf Ihre körperliche Gesundheit?
- ... wie ausgeprägt sind aktuell psychische Symptome vorhanden? (Angst, Trauer, Unsicherheit, Gefühl von Bedrohung, Gefühl von Über- oder Unterforderung, Akzeptanzprobleme, Probleme im Umgang mit den eigenen Gefühlen, Verlust der intrinsischen Motivation etc.)
- ... wie viel Hoffnung/Mut/Wille besitzen Sie aktuell in Bezug auf Ihre psychische Ebene?
- ... wie ausgeprägt sind aktuell geistige Symptome vorhanden? (Konzentrationsprobleme, Wahrnehmungs- und Fokusprobleme, Zusammenhänge erkennen und klar zum Ausdruck bringen, Abschalten können, Fehlerquote etc.)
- ... wie viel Hoffnung/Mut/Wille besitzen Sie aktuell in Bezug auf Ihre geistige Ebene?
- ... wie viel Resignation/negative Erfahrungen in Bezug auf Ihre eigene WLB sind aktuell vorhanden, welche eine Entwicklung hemmen oder verunmöglichen?

geln die Ausprägung der negativen Aspekte wie Druck, Hemmung, Resignation und manifester Symptome bis hin zu Burnout: Liegt die Summe der geraden Fragen zwischen 10

und 30 Punkte, sind die negativen Aspekte Ihrer WLB äusserst gering; zwischen 30 und 50 Punkte entsprechen einer mittleren Ausprägung, und Werte über 50 Punkte zeigen eine

grosse Ausprägung der negativen Aspekte auf Ihre WLB. In diesem Fall ist es dringend ratsam, mit einer Fachperson Kontakt aufzunehmen! Weshalb spüren Sie von einer Seite her

Druck, Ihre WLB zu verändern? Weshalb, seit wie lange und wann zeigen sich Symptome, und wie äussern sich diese wiederum auch in Ihrem Verhalten? Wenn Sie eine geringe

Ausprägung der negativen Aspekte haben, was können Sie unternehmen, um diese möglichst weiterhin tief zu halten? Was an Ihrem Bewusstsein und Ihrem Verhalten bewirkt, dass die negativen Aspekte so gering ausgeprägt sind? Welcher erste Schritt wäre heute möglich, um die negativen Ausprägungen weiter eindämmen zu können? Und warum lohnt es sich, permanent fremdgesteuert zu sein und vermeintlichen Sachzwängen Folge leisten zu müssen, kann sich klein und eingengt fühlen und letztendlich im Burnout landen. Kein Fragebogen ersetzt das Gespräch – in der Partnerschaft/Familie, bei der Arbeit und/oder mit Fachpersonen.

Weitere Informationen zum Thema unter [www.familienmanagement.ch](http://www.familienmanagement.ch)

## NÄCHSTES DOSSIER

Das Dossier vom Samstag in einer Woche ist dem Thema «Ökobilanz» gewidmet. In einer Ökobilanz werden die Umweltwirkungen eines Produktes oder einer Dienstleistung quantifiziert und bewertet. Mitarbeitende der Forschungsanstalt Agroscope Reckenholz-Tänikon ART geben Einblick in verschiedene Projekte. kan