

# Work – Life – Balance, wie Sie Beruf und Alltag managen

Uwe zu Frank: „Na, wie geht's dir Frank? Wie läuft's auf der Arbeit und bei dir zu Hause?“ Frank: Ach ja, lief schon mal besser. Ich bin eigentlich nur noch im Büro, von morgens bis abends. Ich komme selten dazu, etwas mit meiner Familie zu unternehmen. Darüber ist meine Frau natürlich auch nicht begeistert!“ Uwe: „Du solltest versuchen eine bessere „Work – Life – Balance“ zu schaffen.“ Frank ist nicht der Einzige, der mit dieser Schwierigkeit im Alltag zu kämpfen hat. Ein großer Teil unserer Gesellschaft wünscht sich eine bessere Ausgewogenheit zwischen Berufs – und Privatleben. Das ist auch nachvollziehbar, da die „Work – Life – Balance“ nachgewiesen, glücklicher und zufriedener macht. Und wer strebt nicht nach Glückseligkeit und Zufriedenheit in seinem Leben? - Dieser Artikel soll Ihnen vor Augen führen, wie wichtig „Work – Life – Balance“ für unsere Persönlichkeitsentwicklung und für unser gesamtes Leben ist. Natürlich wollen wir Ihnen auch wieder Tipps und Hilfestellung zur praktischen Umsetzung der „Work – Life – Balance“ an die Hand geben.

## Auf einen Blick:

1. Seite: [Zum Begriff "Work-Life-Balance"](#)
2. Seite: [Was wäre ein Leben ohne Arbeit?](#)
3. Seite: [Praktische Tipps zur Work-Life-Balance](#)

## Seite 1 - Begriffserklärung

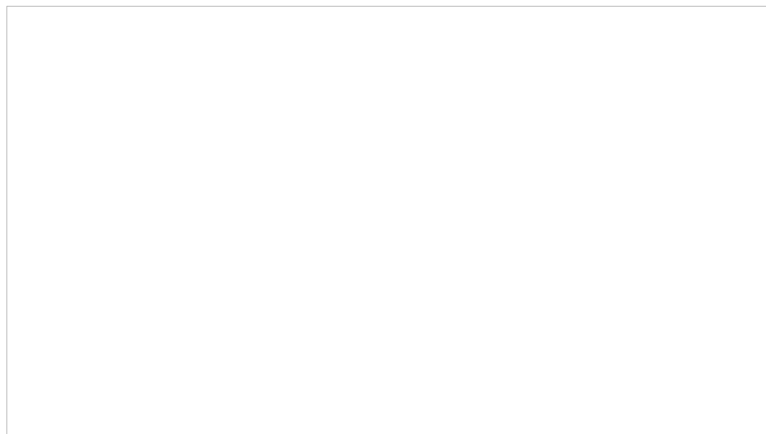
*„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ - Sokrates*

### Work – Life – Balance? Was bedeutet dieser Begriff genau?

Der Begriff „Work – Life – Balance“ steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang gebracht werden. Der Begriff stammt aus dem Englischen. Arbeit bedeutet im Englischen „Work“, Leben „Life“ und Gleichgewicht „Balance“. „Work – Life – Balance“ suggeriert, dass Arbeit und Privates etwas völlig Anderes, völlig Verschiedenes sei. Arbeit und Privatleben werden hier als zwei entgegengesetzte Extrempole gesehen. Doch ist das wirklich so? Diese Betrachtungsweise kann mit der gesellschaftlichen Umstrukturierung der Verteilung der traditionellen Rollenbilder in der Vergangenheit zusammenhängen.

Im Folgenden wird näher auf diesen Aspekt eingegangen.

Der Gedanke, dass die [Arbeit](#) abseits vom Leben geschieht, könnte die Ursache haben, dass Überforderung oder auch Unterforderung im Erwerbsleben existiert. Der Beruf oder auch mehrere Berufstätigkeiten, Familie, soziale Aktivitäten, Freizeit usw. werden in Bezug auf „Work – Life – Balance“ als verschiedene Lebensbereiche verstanden, die im Gleichgewicht gehalten werden sollen und sich gegenseitig möglichst nicht behindern, im besten Fall sich sogar unterstützen beziehungsweise ergänzen. Im weiteren Sinne meint der Begriff auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Um dies zu erreichen, sollten Sie über individuelle und partnerschaftliche Strategien, sowie über gesetzgeberische und betriebliche Maßnahmen hinsichtlich ihrer positiven, aber auch ihrer möglichen negativen Wirkung nachdenken und diskutieren. Eine positive Maßnahme könnten Personalweiterbildungen sein, eine Negative könnte zum Beispiel zu wenig Lohn, trotz vieler Überstunden sein oder generell ein schlechtes [Arbeitsklima](#).



Aber warum nimmt „Work – Life – Balance“ eigentlich einen so hohen Stellenwert in unserem Leben ein? Für die meisten Menschen bilden Beruf (Work) und Privatleben (Life) zentrale Kategorien, in denen sie ihr Leben segmentieren. In der Vergangenheit waren diese Bereiche zeitlich und räumlich voneinander getrennt. Die traditionellen Rollenbilder, gaben uns vor, wer welches Aufgabenfeld übernimmt. Im klassischen Sinne war der Mann dafür zuständig, die Familie zu finanzieren, also für den Arbeitsbereich zu sorgen. Die Frau dagegen, hatte die Aufgabe, sich um die Familie, die Kinder und den Haushalt zu kümmern. Hier bestand keine Notwendigkeit für die Umsetzung der „Work – Life – Balance“. Heute sieht dies allerdings ganz anders aus. Der demographische Wandel, der

steigende Anteil berufstätiger Frauen, die technische Durchdringung in allen Lebensbereichen und die sich veränderten Arbeitsbedingungen führten dazu, dass die [Anforderungen im Berufsleben](#) und im Privaten starke Veränderungen unterliegen. Diese zu organisieren wird immer anspruchsvoller und aufwendiger. In den letzten Jahrzehnten stieg der Frauenanteil im Berufsleben immer mehr an. Für die meisten Frauen steht es aber außer Frage sich für einen Bereich zu entscheiden. - Arbeit oder Familie? Nein, Arbeit und Familie. - Es geht nun eher darum, wie man diese Bereiche am Besten ausbalanciert.

Weiter auf der nächsten Seite...

## Auf einen Blick:

1. Seite: [Zum Begriff "Work-Life-Balance"](#)
2. Seite: [Was wäre ein Leben ohne Arbeit?](#)
3. Seite: [Praktische Tipps zur Work-Life-Balance](#)

## Seite 2 - Lebenselixier Arbeit

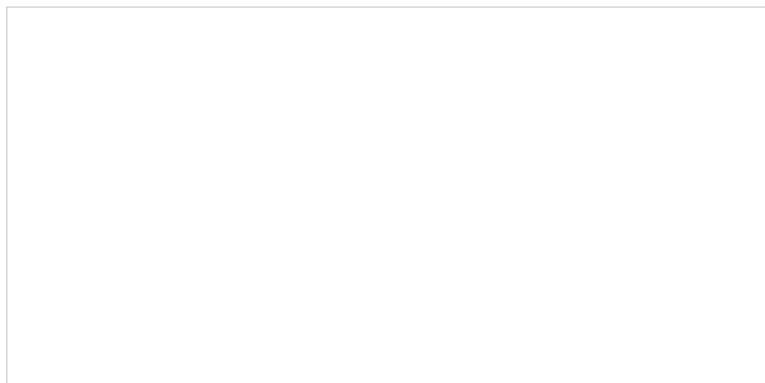
„Ein Beruf ist das Rückgrat des Lebens.“ - Friedrich Wilhelm Nietzsche

### Ein Leben ohne Arbeit - macht aus langfristiger Sicht unzufrieden und ist ungesund

Wie wichtig ist eigentlich Arbeit für unser Leben? Zu dieser Frage gibt es eine eindeutige Antwort: Sehr! Arbeit ist eine zweckmäßige Tätigkeit, die der Mensch braucht, um produktiv zu sein, Erfolg zu erleben, um im Endeffekt [glücklicher und zufriedener leben zu können](#). Karl Marx, der berühmte deutsche Philosoph, Ökonom und Gesellschaftstheoretiker, beschrieb zusammen mit Friedrich Engels „die Arbeit“ in seinem Manifest einmal so :

„Wir unterstellen die Arbeit in einer Form, worin sie dem Menschen ausschließlich angehört. Eine Spinne verrichtet Operationen, die denen des Webers ähneln, und eine Biene beschämt durch den Bau ihrer Wachsellen manchen menschlichen Baumeister. Was aber von vornherein den schlechtesten Baumeister vor der besten Biene auszeichnet, ist, dass er die Zelle in seinem Kopf gebaut hat, bevor er sie in Wachs baut. Am Ende des Arbeitsprozesses kommt ein Resultat heraus, das beim Beginn desselben schon in der Vorstellung des Arbeiters, also schon ideell vorhanden war. Nicht dass er nur eine Formveränderung des Natürlichen bewirkt; er verwirklicht im Natürlichen zugleich seinen Zweck, den er weiß, der die Art und Weise seines Tuns als Gesetz bestimmt und dem er seinen Willen unterordnen muss.“ K. Marx, Kapital I, MEW 23, 193.

Unabhängig welcher politischen Richtung Marx angehörte, was er über den Aspekt Arbeit bezüglich des Menschen sagte, macht mehr als Sinn und besteht heute noch. Heute wird immer noch über die Inhalte des Manifestes diskutiert und Themenaspekte hinterfragt. Das deutet aber nur darauf hin, dass noch ziemlich viel [Kommunikationsbedarf](#) bei diesem Thema in der Gesellschaft besteht. Auch Sigmund Freud, der berühmte Psychoanalytiker, sprach einmal über das Thema „Arbeit“, indem er sagte, dass der Mensch von Natur aus unausgeglichen sei. Diese Unausgeglichenheit sei der Motor für Engagement und [Kreativität](#) des Menschen. Diese innere Unruhe führt zu Produktivität und den Wunsch immer besser zu werden, nach Freud. Wir würden in diesem Punkt auf jeden Fall mit ihm übereinstimmen, dass innere Unzufriedenheit den Menschen antreibt, Dinge zu verbessern. Jedoch kann ständige Unzufriedenheit auch zu einem Problem, zu einer Gefahr für uns werden.



Menschen, die immer höher und weiter kommen wollen, können nämlich schnell an ihre Grenzen gelangen. Nicht dass Ehrgeiz etwas Schlechtes wäre. Im Gegenteil, dies ist eine sehr gute Charaktereigenschaft. Jedoch kann ein zu großer Ehrgeiz dazu beitragen, das Gefühl zu bekommen, ohne seine Arbeit nicht mehr leben zu können. Dies ist ein typisches Anzeichen für einen Workaholic. Es ist schön, wenn Ihre Arbeit Ihnen Spaß und Freude bereitet, jedoch haben Sie auch ein Privatleben, was Sie nicht vernachlässigen sollten. Irgendwann haben Sie nämlich auch mal Ihre Belastungsgrenze erreicht. Wenn Sie diese nicht bemerken oder auch bewusst nichts dagegen unternehmen, können Sie möglicherweise an [Burnout](#) erkranken. Bedenken Sie: „Tun Sie Alles in Maßen und nicht in Massen!“

Weiter auf der nächsten Seite...

## Auf einen Blick:

1. Seite: [Zum Begriff "Work-Life-Balance"](#)
2. Seite: [Was wäre ein Leben ohne Arbeit?](#)
3. Seite: [Praktische Tipps zur Work-Life-Balance](#)

## Seite 3 - Praktische Hinweise

### **Praxis: Wie können Sie für eine Verbesserung Ihrer „Work – Life – Balance“ sorgen?**

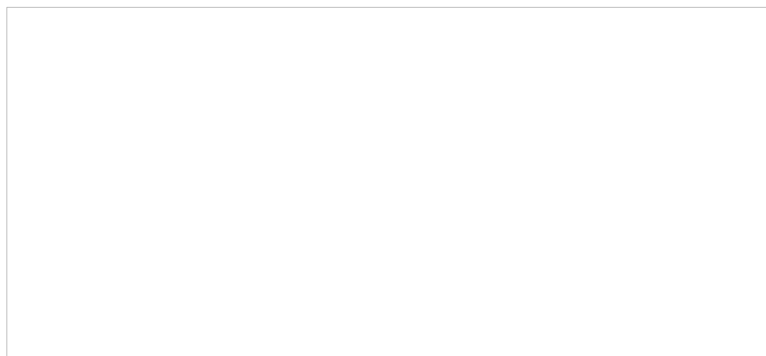
Machen Sie sich zuerst einmal klar, dass es den perfekten Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben nicht gibt. Denken Sie weniger idealistisch, werden Sie zum Realisten! Gutes Selbstmanagement ist ein Grundbaustein, der zu einer Balance zwischen Arbeit und Privatleben beitragen kann. Selbstmanagement kann das Chaos auf dem Schreibtisch lindern oder auch komplett beseitigen. Hierbei könnte Ihnen helfen:

- [Prioritäten zu setzen](#)
- Pläne machen
- Listen und Kalender führen

Manchmal ist das Leben aber auch nicht planbar. Deshalb ist es wichtig, auch improvisieren zu können. Selbstmanagement hat aber auch mit dem Finden des eigenen [Rhythmus](#) zu tun. Der Tages-, Wochen-, sowie Monats- und Jahresrhythmus spielen hier gleichermaßen eine Rolle. Ihr eigener, ganz individueller Rhythmus ist auch davon abhängig, ob Sie eher ein Nachtmensch, auch Eule genannt, oder ein Tagmensch, auch als Lerche beschrieben, sind. Der Trick dabei, ist nicht die [Zeit zu managen](#), sondern vielmehr die eigene Energie. Sie sollten zum Beispiel nach 90 Minuten eine Pause machen. Es ist bewiesen, dass Ihre Konzentration und Ihre [Kreativität](#) nach 90 Minuten stark abfallen. Umso wichtiger ist es aber auch, Ihre Pausen sinnvoll zu nutzen. Das heißt, dass Sie auch wirklich etwas Erholsames für sich tun, wenn Sie pausieren. Sie können zum Beispiel Ihr Lieblingsgetränk in Ihrer Pause genießen oder gehen mal 10 Minuten raus, um frische Luft zu schnappen und um neue Energie zu tanken. An Ihrem Zeitmanagement können Sie natürlich auch arbeiten, wenn Sie dies als ein Problem für sich betrachten. Sie sollten zu Beginn Ihre „Zeitfresser“ identifizieren:

- Keine Ziele, Prioritäten haben
- Versuch, zu viel auf einmal zu machen
- Ungeduld und keine Konzentration
- Persönliche Desorientierung durch fehlende Struktur
- Mangelnde Koordination, keine Teamfähigkeit
- Unfähigkeit „Nein“ zu sagen
- Fehlende Selbstdisziplin, Aufgaben nicht zu Ende zu bringen
- Keine oder unpräzise Kommunikation
- Entscheidungsschwäche
- äußere Einflussfaktoren wie Ablenkung durch Lärm oder telefonischen Unterbrechungen
- Unfähigkeit zu zu hören

Wie Sie bestimmt bemerkt haben, spielen [soziale Kompetenzen](#) auch hier wieder eine bedeutende Rolle. Umso mehr Sie soziale Kompetenzen beherrschen und in Ihrem Alltag umsetzen, desto leichter fällt es Ihnen auch Ihr Zeit- und Selbstmanagement besser zu organisieren. Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, empfehlen Wir Ihnen unseren Artikel „[Soziale Kompetenz](#)“ zu lesen.



Bei der Zeitplanung ist es besonders wichtig darauf zu achten, Prioritäten zu setzen. Um das zu üben, können Sie beispielsweise die anstehenden Aufgaben in Kategorien einteilen. „A“ steht zum Beispiel für „sehr wichtig“, „B“ für „mittel wichtig (nicht so dringend, sollte aber bald erledigt werden)“, „C“ für „das kann noch ein bisschen warten“, „D“ für „nicht wichtig“. Schreiben Sie sich auch auf, wann Sie diese Aufgaben am Tag erledigen möchten, wann Sie dafür Zeit haben. Erbitten Sie sich für wichtige Angelegenheiten [Ruhe](#). Wenn die Kollegen Sie mit Zwischenfragen oder Sonstiges stören, lehnen Sie ihre Anfrage höflich ab, wenn es Ihnen gerade nicht passt. Dies fällt unter den Punkt „Nein“ sagen zu können. Versuchen Sie auch möglichst Arbeit mit Vergnügen zu verbinden. Haben Sie zum Beispiel einen sehr kundenorientierten Job und müssen oft im Rahmen Ihrer Arbeit Geschäftsessen planen und ausführen, dann haben Sie die Möglichkeit, sich ein Restaurant Ihrer Wahl auszusuchen. Vielleicht Eines, zu dem Sie immer schon einmal hingehen wollten. Insgesamt sollten Sie immer versuchen, Freude und Arbeit miteinander in Verbindung zu setzen, da es so auch einfacher fällt, anspruchsvolle, nervige Dinge zu erledigen und somit das [Stresslevel](#) zu verringern.

Nun haben Sie Einiges zum Thema „Work – Life - Balance“ von uns erfahren. Wir hoffen, dass dieser Artikel Ihnen verständlich machen konnte, warum „Work – Life – Balance“ so wichtig für uns und unser Leben ist und wie Sie diese mit kleinen Tricks üben können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren! Dazu stellt Ihnen [Impulsdialog Business](#) ein vielseitiges Online – Angebot zur Verfügung. Wir hoffen, die verschiedenen Übungen können zu einer besseren Umsetzung der „Work – Life - Balance“ beitragen.