

Work-Life-Balance

Ein Traum kann wahr werden. Wie würde es sich anfühlen die berufliche Leistungsfähigkeit und die private Lebenszufriedenheit in Einklang zu bringen? Diese Idee steckt hinter dem Prinzip der Work-Life-Balance. Selbstverständlich ist dies immer ein individueller Prozess, aber jeder von uns kann lernen sein ganz persönliches Wohlfühlmaß zu finden, bevor sich Schwierigkeiten in einem der beiden Lebensbereiche bemerkbar machen.

Der Wunsch nach einem ausbalancierten und zufriedenstellenden Leben schlummert in jedem von uns. Immer weniger Menschen möchten sich *entweder* für den Beruf *oder* für die Familie und Freunde entscheiden. Da stellt sich automatisch die Frage: Wie können wir dieses ausbalancierte Leben erreichen, ohne zu viele Kompromisse auf Kosten der individuellen Entfaltung einzugehen?

Um diese Frage zu beantworten, schauen wir einmal hinter die Kulissen der Entstehung von Unzufriedenheit und Dysbalancen. Dabei finden wir:

Drei Gründe für den Ruf nach Work-Life-Balance

Individualität - In Partnerschaften besteht zunehmend der Wunsch nach Ebenbürtigkeit, beide Partner möchten sich gerne entfalten. Wenn diesem hohen Anspruch nicht standgehalten werden kann, fühlen wir uns gezwungen Kompromisse einzugehen, die auf Kosten der individuellen Entfaltung gehen. Oftmals führt dies zu Enttäuschungen und Streit bis hin zur Trennung. Der Ruf nach Work-Life-Balance äußert sich in dem Wunsch die Bereiche der Familie und des Berufs so zu managen, dass die individuelle Entfaltung nicht gebremst wird.

Stress – Um trotz einiger Stressphasen körperlich und geistig fit zu bleiben, benötigen wir nach Phasen der Anstrengung auch Phasen der Entspannung. Diese Phasen sollten in einem gesunden Wechsel vorgenommen werden. So kann der Stress immer wieder abgebaut werden. Wenn wir uns solche Entspannungsphasen mit der Familie, Freunden oder durch körperliche Bewegung nicht einrichten, dann sammeln wir immer mehr Stress an. Weniger Bewegung, verringerte Zeit mit Freunden oder der Familie, zu viel Arbeit und permanenter Zeit- sowie Leistungsdruck führt uns auf einen Pfad mit dem Namen „Dauerstress“. Dann ist es nur noch eine Frage der Zeit bis der Burn-out erreicht wird.

Arbeit als Ersatz – Menschen haben das Bedürfnis etwas aus ihrer Lebenszeit für die nächste Generation zu hinterlassen. Erik H. Erikson prägte hierfür den Begriff der „Generativität“. Zum Beispiel können Freundschaften zu pflegen oder Elternschaft als wichtige Lebensbeiträge angesehen werden. Wir haben den Wunsch der nächsten Generation bestehende Werte und Normen zu hinterlassen, sie zu prägen oder zu verändern – wir möchten gerne etwas bleibendes erschaffen. Dies trifft auch auf unsere Arbeit zu, auch hier leisten wir einen individuellen Beitrag, der die nachfolgende Generation prägt.

Wenn wir uns zwischen dem Beruf und der Familie oder Freundschaften entscheiden sollen, entsteht eine Diskrepanz. Uns allen ist es aber ein Anliegen in privaten und in beruflichen Lebensbereichen Selbstverwirklichung und Einfluss zu erreichen. Beide Bereiche in Einklang zu bringen, bedeutet aber auch hohe Ansprüche erfüllen zu wollen. Dies kann

Impuls &
Vision

Coaching

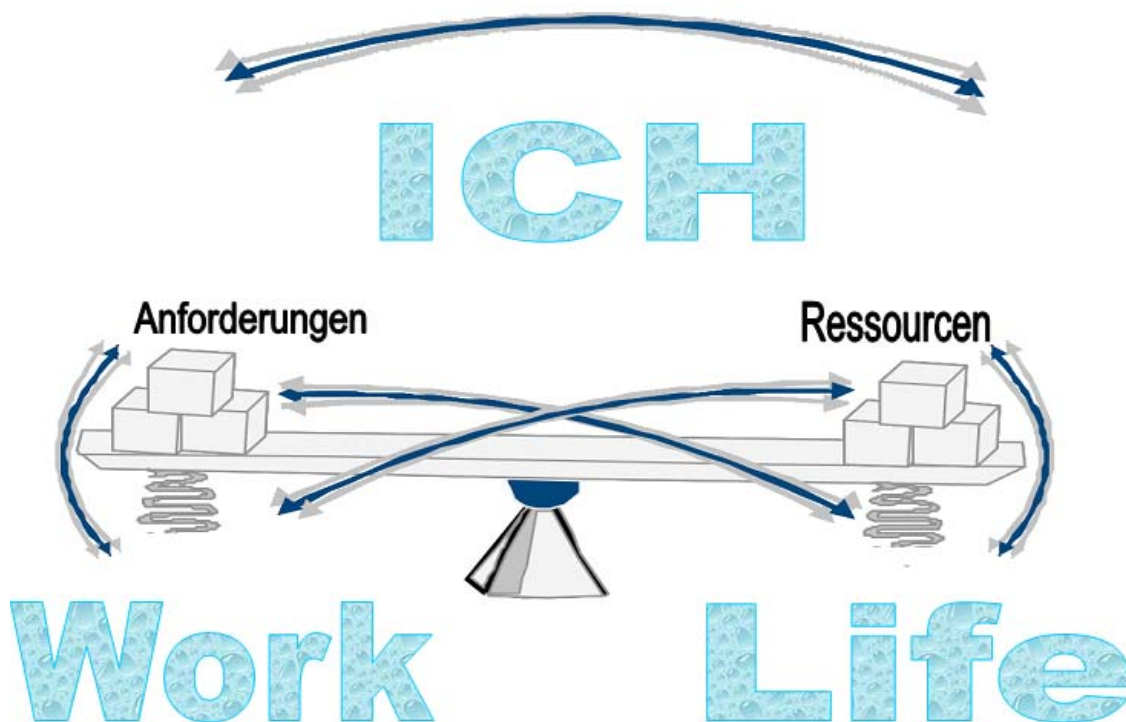
Beratung

Seminare

übersteigerte Erwartungen an die eigene Lebensführung zur Folge haben, die nicht zu erfüllen sind. Übersteigerte Erwartungen führen zu Enttäuschungen, Frustrationen bis hin zum Burn-out.

Das Modell der Work–Life–Balance

Diese Graphik verdeutlicht was Work-Life-Balance ausdrücken möchte. Die Grundgedanken sind vereinfachend dargestellt. Die Graphik dient der Orientierung und dem besseren Verständnis. Durch diese Veranschaulichung lässt sich der Inhalt besser einprägen und behalten.



Um dieses Modell und seine Beschreibung zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass wir unsere Bedürfnisse als unsere „inneren Stimmen“ wahrnehmen. Diese „inneren Stimmen“ machen sich als Gefühle bemerkbar. Wir können sie nicht immer sofort deutlich beschreiben, aber wir können uns darin trainieren sie immer deutlicher wahrzunehmen.

Das „Ich“ in diesem Modell stellt das tatsächliche Handeln dar. Dies umfasst den Menschen und seine Aktionen sowie das Reagieren auf die Umwelt. Es bildet die Zentrale in unserem Sein. Wir versuchen in einem Balanceakt ein Gleichgewicht herzustellen zwischen den Anforderungen der Arbeitswelt und dem privaten Bereich. Dabei sind folgende Funktionen für ein Gelingen wichtig:

- *Achtsamkeit:* Die allererste Funktion des „Ich“ ist das Hören der einzelnen inneren Stimmen (Bedürfnisse). Wir haben dabei die Aufgabe aufmerksam zu sein und in uns hinein zu lauschen. Damit erhalten wir einen Zugang zu unseren tatsächlichen Bedürfnissen und einen Hinweis auf unsere Ziele, die wir anstreben.
- *Moderieren:* Das „Ich“ funktioniert als Moderator, das bedeutet jede innere Stimme wahrnehmen und jeder Stimme zur rechten Zeit Gehör zu verschaffen.



Zusätzlich ist es wichtig jeder einzelnen Stimme in einem ausgewogenen Verhältnis Aufmerksamkeit zu schenken.

- *Miteinander vereinbaren:* Diese Funktion hat die Aufgabe Kompromisse zu schließen zwischen den Stimmen und Prioritäten. Kompromisse zu vereinbaren bedeutet, die Stimmen zu einem Ganzen zusammen zu führen. Kombinationen zu bilden um eine Zielerreichung zu ermöglichen. Jedes realistische Bedürfnis sollte in diesem Prozess angemessen befriedigt werden.
- *Realistisch bleiben:* Das bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die gesetzten Ziele den eigenen Ressourcen angemessen sind.

Zwei zentrale Voraussetzungen zur Umsetzung

Wir haben es in der Hand ob Work-Life-Balance Maßnahmen in unser Leben integriert werden. Die Balance beginnt im Kopf und die zwei zentralen Voraussetzungen sind unter dem Namen Selbstverantwortung und Selbstreflexion bekannt.

Selbstverantwortung bedeutet auch Eigeninitiative zu übernehmen und dass Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass wir für unser Leben verantwortlich sind. Wir haben jederzeit die Möglichkeit unsere Umstände, in denen wir leben zu verändern. Wer glaubt fremd-bestimmt zu sein und von äußeren Zwängen und Bedingungen gesteuert zu werden, der fühlt sich früher oder später als Opfer. Wenn wir uns als Opfer fühlen, sprechen wir uns die Fähigkeit ab unser Leben selbst zu gestalten. Wenn wir allerdings die Verantwortung für unser Leben übernehmen, indem wir uns akzeptieren und das Bewusstsein entwickeln die vorhandenen Ressourcen einzusetzen, fühlen wir uns nicht mehr als Opfer. Wenn wir daran glauben, dass wir unseren Alltag selbst gestalten können, erhalten wir unsere Selbstwirksamkeit zurück. Unsere Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel zur Selbst-Verwirklichung. Die Verantwortung für das eigene Leben liegt zum größten Teil in unseren eigenen Händen.

Selbstreflexion bezieht sich auf die Spiegelung des Ichs. Eine regelmäßige Betrachtung eigener Handlungen, Wünsche, Ziele und Gedanken bilden ein wichtiges Fundament für ein zufriedenes und glückliches, ausgewogenes Leben. Selbstreflexion ist wichtig zur erfolgreichen Umsetzung von Work-Life-Balance Maßnahmen. Es ist eine Fähigkeit, die uns hilft den Alltag zu entschleunigen und Distanz zu den „Dingen“ aufzunehmen. Sich Zeit für sich zu nehmen und in Ruhe nachzudenken, um die eigene Perspektive zu überprüfen, ist der Schlüssel um effektiv zu leben. Durch Distanz gewinnen wir eine Übersicht und wir beginnen die „Dinge“ anders zu sehen, um uns selbst kritisch zu betrachten.

Die wohl wichtigste Funktion der Selbstreflexion ist, innere Blockaden aufzuspüren. Zum Beispiel die Verfolgung einiger Ziel die wir aus den Augen verloren haben, die aber nicht mehr zu unseren Lebensumständen passen. Ziele, die mehr Kraft als Freude kosten und deren Verfolgung für uns keinen Mehrwert mehr darstellen. Unsere Ziele nicht an die aktuellen Bedürfnisse anzupassen, ist gewissermaßen ein Selbstbetrug.

Selbstreflexion fördert auch die Kreativität und hilft neue Ziele zu setzen und Strategien zu entwickeln, die ein Erreichen unserer Ziele ermöglicht. Die Fähigkeit zum Balancieren ist eine persönliche Kompetenz, die unverzichtbar ist, um zu einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben zu finden.

Herzliche Grüße – Heiko Kölle

