

Im Einklang: So finden Sie Ihre Work-Life-Balance

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben wünscht sich jeder. Das Thema Work-Life-Balance ist in aller Munde. Doch im Alltag bleibt das Konzept oft nur ein Wunschtraum. MEINE VITALITÄT-Expertin Neele Kerkmann hilft Ihnen, diesen Wunschtraum in die Tat umzusetzen.

03.02.2014 - von Neele Kerkmann

Fakt ist: Wer selbst nicht aktiv wird, kann das Ziel, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen, nicht erreichen. Damit Work-Life-Balance kein unerreichbares Ideal bleibt, gibt es ein paar Tricks, mit denen Sie Ihre eigene Aktivität ankurbeln.

Stressfaktor Alltag

Eine kleine Rechnung verdeutlicht die Hilflosigkeit im Kampf um Work-Life-Balance: Bei einer 40-Stunden-Woche ist man täglich acht Stunden plus Pausen bei der Arbeit. Von Überstunden wollen wir gar nicht erst reden. Dazu kommt die Anfahrt und Heimfahrt mit den üblichen Stau- und Rotphasen-Problemen. Da sind wir häufig schon bei zehn Stunden. Jetzt müssen noch Einkäufe und die Hausarbeit erledigt, die Kinder versorgt und das Abendbrot zubereitet werden. Dann sind wir bei mindestens 12–14 Stunden. Am Ende des Tages sollten wir möglichst auch noch acht Stunden schlafen, um für den nächsten Tag fit zu sein. Wie also soll man da noch durchatmen, sich Freiräume schaffen und Energie tanken?

Spaß an der Arbeit

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/259>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Der erste Schritt liegt bei Ihnen selbst und heißt umdenken. Fragen Sie sich: Arbeit und Leben – muss das ein Widerspruch sein? Schließlich gehört das Arbeiten doch zum Leben dazu. Ohne Arbeit und Aufgaben fehlt uns etwas. Gelungene Work-Life-Balance bedeutet also nicht nur die zwei Extreme zu sehen, sondern die Arbeit als selbst zu gestaltende Lebenszeit anzuerkennen. Arbeit darf nicht nur Spaß machen, sie muss es sogar! Natürlich nicht immer, das ist unmöglich. Doch wer nur die negativen Seiten sieht und Freude auf den Feierabend schiebt, der wartet im Zweifel ewig. Arbeiten Sie an Ihrer Einstellung, überlegen Sie sich, an welchen Aufgaben Sie Freude haben und bauen Sie diese bewusst aus. Spaß an der Arbeit ist eine viel zu ernste Sache, um sie dem Zufall oder anderen zu überlassen.

Termine richtig werten

Aber: Auch mit Spaß muss die Arbeitszeit ihre Grenzen kennen. Mal erschöpft zu sein und komplett eingenommen zu werden ist in normal. Kritisch wird es aber, wenn das ein Dauerzustand wird und man sich kaum noch ermuntern kann, am Leben teilzuhaben. Hier muss man lernen, Prioritäten und Grenzen zu setzen, nein zu sagen und Arbeit zu delegieren. Stephen R. Covey, Autor von „Die 7 Wege zur Effektivität“, schreibt: „Der Schlüssel liegt nicht darin, Prioritäten für das zu setzen, was auf Ihrem Terminplan steht, sondern darin, Termine für Ihre Prioritäten zu setzen.“ Auch die Joggingrunde, der Yogakurs oder das Kochen mit der besten Freundin gehören also in den Terminkalender – und sind genauso verbindlich wie ein Meeting.

Die richtige Selbsteinschätzung

Reflektieren Sie sich selbst: Was ist Ihnen wichtig? Wie wollen Sie Ihre kostbare Zeit verbringen? Es gibt die Pflichten und es gibt die Kür - und die müssen Sie bewusst und pro-aktiv selbst gestalten. Die Kunst ist es also, ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse, Möglichkeiten, Fähigkeiten, Ressourcen, und Anforderungen zu bekommen. Leistung und Arbeit, Körper und Gesundheit, Beziehungen und Partnerschaft, Sinn und Werte. All diese Bereiche müssen immer wieder neu gewichtet werden, um den persönlichen Balanceakt zu bewältigen. Work-Life-Balance kann also zunächst auch Disziplin bedeuten, denn sie geschieht nicht von alleine. Doch als

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/259>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Zusatzstress erscheint die neue Ordnung nur kurzfristig. Wer einmal spürt, dass er nicht mehr "gelebt wird", sondern sein Leben aktiv selber lebt, hat nicht nur neue Freiräume sondern auch einen großen Schritt gemacht: einen Schritt in Richtung ehrliche Work-Life-Balance.