

Worklife-Balance

Immer mehr Menschen klagen über Stress, Hektik, Krankheiten, Überforderung und zunehmende Verpflichtungen. Genießen können ohne schlechtes Gewissen ist zum Ausnahmezustand geworden und Sehnsucht nach Ruhe und Zufriedenheit macht sich breit.

Es entsteht das Gefühl, Geben und Nehmen sind nicht mehr im Gleichgewicht, als sei das Leben außer Kontrolle geraten. Durch diesen persönlichen Kontrollverlust fühlen sich viele Menschen fremdgesteuert und haben das Gefühl, sie leben nicht wirklich, sondern werden gelebt.



In diesem Zusammenhang wird immer häufiger der Begriff Worklife-Balance - im folgenden als WLB abgekürzt - verwendet und ist mittlerweile zum **Modewort** geworden. Auch wenn es zahlreiche Literatur über WLB gibt, existiert bis heute keine einheitliche Definition. In der Google-Suche erscheinen je nach Schreibweise bis zu 130.000.000 Einträge zu WLB.

In der Tat zeigt schon das antike Sprichwort "**mens sana in corpore sano**" - In einem gesunden Körper sei auch ein gesunder Geist - dass unsere Epoche nichts erfunden hat und dass schon früher die Notwendigkeit eines Gleichgewichts zwischen Körper und Psyche erkannt wurde.

Erstmals tauchte der **Begriff WLB** vor ca. 10 Jahren auf, als der iranische Arzt Nossrat Peseschkian das Thema in zahlreichen unterschiedlichen Kulturkreisen empirisch untersuchte.

Wörtlich übersetzt heißt WLB **Gleichgewicht bzw. Harmonie von Beruf und Leben**, etwas verwirrend, da der Beruf ja eigentlich ein Teil des Lebens ist. Viele ersetzen Leben durch Familie und beschränken WLB auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

In den meisten Unternehmen bezeichnet der Ausdruck WLB das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben.

WLB aus Sicht der Unternehmen

So leistet WLB einen **wichtigen Beitrag zum Unternehmenserfolg** und führt zu wirtschaftlichen und volkswirtschaftlichen positiven Effekten. Notwendig ist hierfür meist eine **Veränderung personalpolitischer Leitbilder und Instrumente, deren Umsetzung durch die Führungsmethodik der Vorgesetzten und einer daraus resultierenden vorbildhaften Unternehmenskultur**.

In den USA wurden vielfältige Instrumente entwickelt, um die Mitarbeiter dahingehend gezielt zu fördern. In der Schweiz & Deutschland ist das Verständnis für diese Zusammenhänge noch weniger ausgeprägt. Auch wenn das Thema in den letzten 10 Jahren

in größeren Unternehmen zunehmend an Bedeutung gewonnen hat und diese es verstehen, dass die Produktivität der Mitarbeiter mit ihrem persönlichen Wohlbefinden eng zusammenhängt, herrscht oft immer noch ein **Schwarz-Weiß-Denken, Job oder Privatleben**.

Aus diesem Grund hat humanfirst zusammen mit Spezialisten aus unterschiedlichen Branchen eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe zur Förderung und Implementierung von nachhaltigen WLB-Massnahmen gegründet.

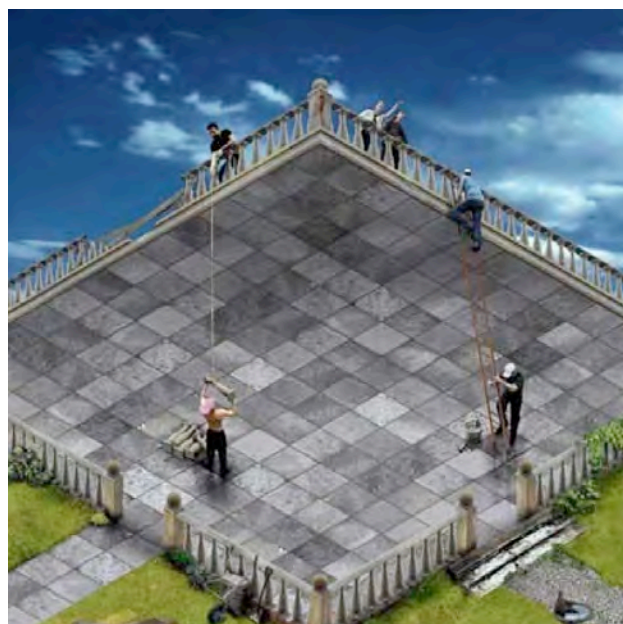
In dem Projekt werden erstmals die vielfältigen Effekte von WLB-Maßnahmen auf Unternehmen, Beschäftigte, Volkswirtschaft und Gesellschaft in einem umfassenden Zusammenhang untersucht und dargestellt sowie Instrumente und Maßnahmen definiert. So stehen z.B. Modelle zur Flexibilisierung von Arbeitszeit und –ort wie bsp.

- Teil-/Gleitzeitarbeit
- Arbeitszeitkontenmodelle
- Telearbeit/mobile Arbeit
- Job-Sharing
- Sabbatical
- Personaleinsatzpool etc.

sowie Instrumente zur Bindung von Mitarbeitenden

- Kinderbetreuung
- Fitnessangebote
- Gesundheitscheck
- Mentoringprogramme
- Qualifizierungsangebote
- Sozialberatung
- private Dienstleistungen etc.

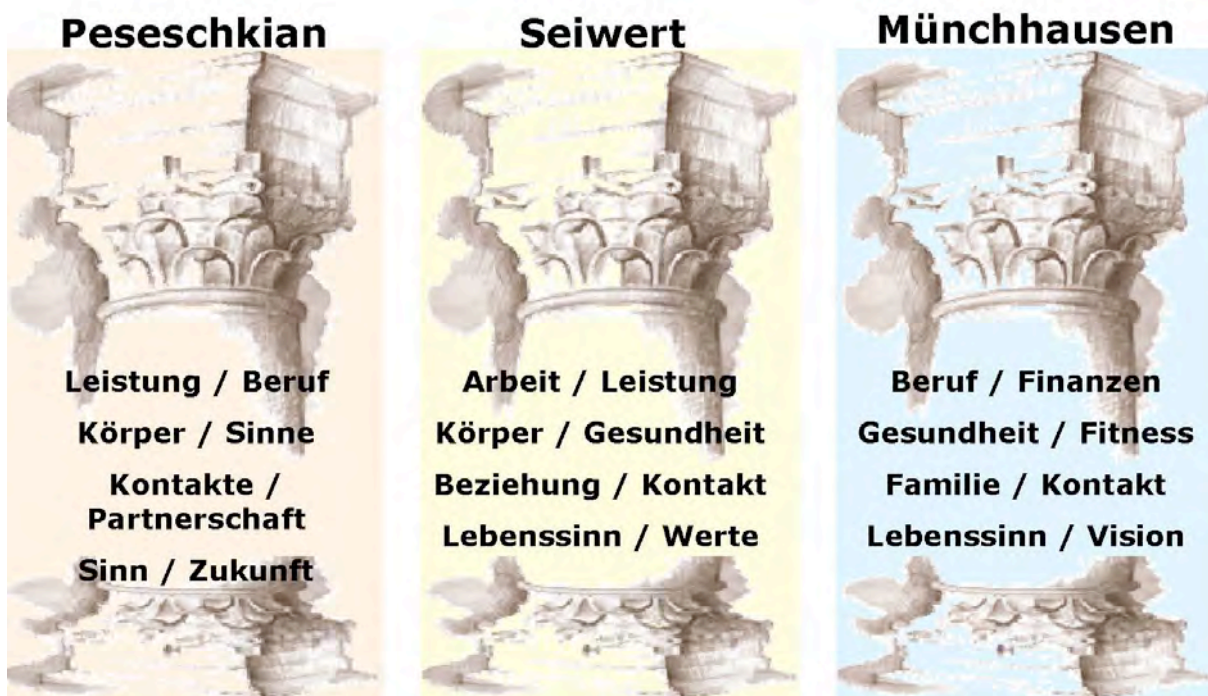
im Focus. Ein wichtiges Fazit ist dabei, dass es keinen "Standardbaukasten" für WLB-Maßnahmen in einem Unternehmen gibt, sondern dass diese auf Basis betrieblicher und individueller Anforderungen einzusetzen sind.



WLB - eine Definition

WLB ist jedoch weitaus **mehr** als das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben. Ganz allgemein liegt beim Begriff Gleichgewicht oft der Gedanke an etwas Mathematisches nahe, ein Verhältnis 50 zu 50. Hierbei handelt es sich aber nicht um **Gleichgewicht im physikalischen Sinn**, vielmehr um eine verhältnismäßige Ausgewogenheit verschiedener Lebensbereiche und dies nicht als statische sondern als **dynamische Größe**.

Diese Lebensbereiche werden von verschiedenen Autoren unterschiedlich differenziert. Eine Zusammenfassung lässt sich meist auf die Säulen Körper, Geist und Seele begrenzen, denen diverse Untersäulen zugeordnet werden können:



Etwas differenzierter ist die Definition, welche vom Rad der Work-Life-Balance spricht:

Zum kontinuierlichen Check der WLB dient der Kreis, der in unterschiedlich große "Kuchenstücke" unterteilt einen individuellen Ist- bzw. Soll-Zustand definiert. Die persönliche Größenverteilung und somit Balance ist bei jedem Menschen so unterschiedlich wie der **persönliche Fingerabdruck** und kann täglich anders aussehen.

Wichtig ist, auf entsprechende **balancegefährdende Symptome** zu achten:

- Stresssymptome, z.B. Magen-, Hautprobleme, Rücken-, Kopfschmerzen.
- Burnout-Symptome, z.B. Überforderung, Sinnkrise.
- Zerrüttung von Beziehungen.
- Leben definiert sich ausschließlich über den Beruf.
- Persönliche Ziele sind nicht bekannt.
- Mangelhaftes Zeitmanagement.
- Keine persönliche Priorisierung - Fremdbestimmung.

Eine besondere Bedeutung hat in diesem Zusammenhang die Spiritualität, da diese in unserer Gesellschaft häufig noch ein Tabuthema ist. Hierbei handelt sich um die Frage nach dem Sinn im Leben und der inneren Orientierung. "Ich habe doch eigentlich alles, was ich brauche und was ich will und trotzdem spüre ich eine gewisse Leere!".

Offt liegt dem ein Wertekonflikt zugrunde. Ursache dafür ist, dass einem die eigenen Werte meist nicht oder nur teilweise bekannt sind. Dabei ist eine Verschiebung der Werte im Leben genauso normal wie eine Verschiebung der "Kuchenstücke" der individuellen WLB.

Menschen, die die Frage "Was kommt nach dem Leben und warum lebe ich?" für sich geklärt haben und dies spüren

- Sind selbstbewusst.
- Leben emotional und materiell unabhängig.
- Fühlen keine Einsamkeit, auch wenn sie alleine sind.
- Haben Frieden mit sich und der Welt.
- Haben Grundvertrauen und spüren, dass die Dinge sich fügen.
- Strahlen Ruhe und Gelassenheit aus.
- Haben einen ausgeglichenen Energiehaushalt.
- Haben Verständnis für andere.
- Haben keine Angst vor dem Tod.

Nur wer die persönliche WLB gefunden hat, kann auch Balance im eigenen Umfeld schaffen. Dabei ist das Geheimrezept, den inneren Glückspunkt zu finden in Form einer tiefen Erfüllung, in Form von Lebensqualität, also die Zufriedenheit mit sich selbst und der Welt.



Wir begleiten Sie gerne auf dem Weg zu einer ausgeglichenen Worklife-Balance. Als erfahrener Partner unterstützt Sie humanfirst mit erprobten Methoden in Beratung, Coaching, Training, Bildung und Führung.