Work-Life-Balance: Spagat zwischen Job und Freizeit

Work-Life-Balance: Spagat zwischen Job und Freizeit

Noch nie wurde so lang und hart gearbeitet, wie heute. Wochenarbeitszeiten von 48 Stunden und mehr sind bei 16 Prozent der Berufstätigen Realität. Jeder Dritte arbeitet am Limit - getrieben von Hektik, Termin- und Leistungsdruck, Informationsflut und einem zu hohen Arbeitspensum.

Berufliche Stressphasen haben die meisten Menschen schon erlebt, wer aber dauerhaft über seine Grenzen geht, sich auf Leistungsziele fixiert und diesen alles andere unterordnet, riskiert auszubrennen. Die moderne Arbeitswelt fordert immer mehr Einsatz. Erfolg im Beruf hat auf Dauer aber nur, wer dazu einen Ausgleich schafft. Die psychologische Beraterin und Inhaberin der Ressourcenschmiede Bianca Koch mit Hintergründen und Tipps dazu:

Was bedeutet Work-Life-Balance?

Bianca Koch: Work-Life-Balance bedeutet nicht nur, Job und Freizeit unter einen Hut zu bringen. Die Herausforderung besteht vielmehr darin, den Beruf mit dem gesamten Privatleben in Einklang zu bringen. Neben der Arbeit sollte noch genügend Raum für Hobbys, Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte und Zeit für sich selbst vorhanden sein. Wenn das gelingt, können sich beide Lebensbereiche stützen und ergänzen. So können Belastungen im Job durch ein erfülltes Privatleben aufgefangen werden und umgekehrt.

Warum fällt es so schwer, Beruf und Privatleben in Balance zu bringen?

Bianca Koch: Ursache sind nicht mehr zeitgemäße Erwartungen an Beruf und Familie. Von Eltern und Großeltern kennen wir die Rollenverteilung: der Vater verdient das Geld, die Mutter vorsorgt Haushalt und Familie. Dieses Bild ist fest verankert und wir wollen dem immer noch entsprechen. Im Laufe der Jahre haben sich jedoch Gesellschaft, Arbeitsleben und auch die Familie verändert. Frauen sind heute berufstätig und Männer im Job viel mehr gefordert. Hinzu kommt oft ein übermäßiger Hang zum Perfektionismus. Aber allem und jedem gerecht zu werden, ist unmöglich.

Warum wollen wir perfekt sein?

Bianca Koch: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die uns in allen Bereichen das Beste abzuverlangen scheint. Film und Fernsehen, die Werbung und viele Lebensratgeber vermitteln uns die Vorstellung, wie leicht es doch ist, Karriere, Haushalt, Kinder, Partnerschaft, einen großen Freundeskreis und tolle Hobbys unter einen Hut zu bringen. Und auch durch unsere Eltern haben wir Ansichten mitbekommen, die sich in unserem Unbewussten als Sätze, die wir glauben, festgesetzt haben. Glaubenssätze, wie beispielsweise "Gut ist nicht gut genug", "Ohne Fleiß kein Preis", "Ich muss meinen Mann stehen" oder "Nur wer perfekt ist, ist anerkennenswert" prägen unser Denken und Handeln. Nicht selten verbirgt sich dahinter die Angst vor Ablehnung, vor Kontrollverlust oder die Sorge, ein Versager zu sein.

Wie kommt man in Work-Life-Balance?

Bianca Koch: Zunächst sollte man sich klar darüber werden, was man überhaupt will.
Beantworten Sie sich folgende Fragen: Was ist mir wichtig? Was macht mir Spaß? Was brauche ich als Ausgleich? Wie kann ich Familie und Freunde einbinden? Planen Sie Ihre beruflichen und privaten Ziele und prüfen Sie, ob diese mit den Wünschen der anderen übereinstimmen. Erarbeiten Sie dann gemeinsam Maßnahmen zur Umsetzung.

Reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten.
Können Sie oft nicht Nein sagen, jeder will etwas von Ihnen und Sie können sich vor Arbeit und Verpflichtungen kaum noch retten? Bieten Sie anderen keine Möglichkeit, Dinge auf Sie abzuwälzen oder über Sie zu verfügen. Stecken Sie Aufgabenbereiche und Verantwortlichkeiten klar ab und nehmen Sie zusätzliche Aufgaben nur an, wenn Sie diese im Rahmen Ihrer Zielplanung problemlos bewältigen können.

Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus.
Es geht nicht darum, ab sofort nur noch Mittelmaß abzuliefern. Geben Sie Ihr Bestes, aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überfordern oder durch zu hohe Ansprüche unzufrieden werden.

Zu guter Letzt: Setzen Sie beruflich und privat Prioritäten.
Was ist wirklich wichtig? Was kann ich auch morgen noch erledigen? Kann das auch jemand anderes machen? Treffen Sie Entscheidungen und halten Sie sich daran. Und vergessen Sie auch nicht, sich Freiräume für sich und die Dinge zu nehmen, die Sie gerne tun. Dabei macht es auch nichts, wenn Sie sich mal rar machen, das Handy ausschalten und vorübergehend für niemanden erreichbar sind.

Webinar "Karriere und Lebensqualität"

Für alle, die lernen wollen, wie man Stress reduziert, zufriedener wird und Beruf und Privatleben unter einen Hut bekommt, bietet die Ressourcenschmiede ein umfangreiches Webinar- und Seminarangebot. Zur Einführung empfiehlt Bianca Koch das kostenlose Webinar "Karriere und Lebensqualität" sowie das E-Book "Jeder kann ehrgeizige Ziele erreichen".

Aktuelle Webinar-Termine:
http://www.ressourcenschmiede.de/karriere-und-lebensqualitaet.html

Gratis E-Book "Jeder kann ehrgeizige Ziele erreichen"
Download-Link: http://www.ressourcenschmiede.de/jeder-kann-ehrgeizige-ziele-erreichen.html

Pressekontakt

Gruenderplan24

Frau Sylke Zegenhagen
Alfred-Nobel-Str. 20
97080 Würzburg

gruenderplan24.de/agentur/
info@gruenderplan24.de

Firmenkontakt

Ressourcenschmiede

Frau Bianca Koch
Am Hopfengarten 2
97292 Uettingen bei Würzburg

ressourcenschmiede.de
willkommen@ressourcenschmiede.de

Seit 2011 bildet die Ressourcenschmiede Selbstständige, Unternehmer und Manager im Bereich Persönlichkeitsentwicklung weiter. Bianca Koch, Inhaberin der Ressourcenschmiede, arbeitet als Trainerin und Coach für persönliches Wachstum und Kommunikation. Ihre umfangreichen Erfahrungen als Bilanzbuchhalterin und als Psychologische Beraterin (ILP) vereinen zwei Welten: Systematik und Effizienz treffen auf Flexibilität, exzellente Kommunikation und Einfühlungsvermögen treffen auf Struktur - beides zum maximalen Vorteil für jeden Klienten.

Anlage: Bild