

Immer im Gleichgewicht

Einfach mal die Seele baumeln lassen – nicht nur im Urlaub, sondern täglich: Die richtige **Work-Life-Balance** trägt viel zum Wohlfühl bei, hilft, Stresssituationen zu meistern. Bereits mit kleinen Umstellungen im Alltag und bewusst eingeplanten „Inseln“ gelingt der Ausgleich für ein besseres Lebensgefühl.

Der Begriff Work-Life-Balance hat sich in den letzten Jahren vermehrt in den deutschen Sprachgebrauch eingeschlichen. Und das nicht ohne Grund: Immer mehr Menschen klagen darüber, dass sie sich gestresst fühlen, gebunden an den Arbeitsplatz, selbst nach Feierabend nicht abschalten können. Viele wünschen sich mehr Auszeiten, Raum und Zeit für das eigentliche Leben. Doch der Begriff aus dem Englischen schafft bei genauerem Hinsehen auch Verwirrung. Er suggeriert, dass eine Balance zwischen Arbeit auf der einen und Leben auf der anderen Seite erstrebenswert ist. Doch ist es nicht gerade diese augenscheinliche Trennung, die

es uns Menschen heutzutage schwer macht, Zeiten der Entspannung zu finden?

Wir möchten Ihnen gerne einen weitergehenden Ansatz vorstellen. Dafür definieren wir den Begriff Work-Life-Balance etwas anders. Denn das, was in unseren Augen in Balance gebracht werden sollte, ist nicht die Arbeit auf der einen und das Leben auf der anderen Seite. Wir unterscheiden in: Konzentration auf das Außen und Konzentration auf mich.

Es sollte in Ihrem Leben (und dazu gehört natürlich auch das Leben während der Arbeitszeit, das oft einen großen Teil des Alltags einnimmt) einen Ausgleich geben zwischen Momenten, in denen Sie sich ganz dem Außen widmen und Momenten, in denen Sie sich ganz auf sich besinnen können. Diese Wechselwirkung ist es, was ein wahres Gefühl der inneren Balance bringt.

Die Dinge anders bewerten

Ist es so, dass Arbeit eigentlich keinen Spaß machen darf? Erlauben Sie sich selbst, eine Pause zu machen, obwohl die Arbeit noch nicht getan ist? Dürfen Sie entspannt auf dem Sofa liegen oder fühlen Sie sich dann faul? Ist faul sein überhaupt erlaubt in Ihrem Leben? Wir kennen viele Menschen, die gerade aufgrund dieser Ansprüche an Leistung und Disziplin in eine zermürbende Mühle geraten. Was dann folgen kann sind Krankheit und Ausgebranntsein.

Kommen wir darauf zurück, dass sich die Work-Life-Balance nicht unbedingt nur auf die Arbeit bezieht. Auch Menschen, die keine volle Stelle haben, jedoch zusätzlich kleine Kinder groß ziehen oder alternde Angehörige pflegen, fühlen sich außer Balance. Bei all diesen Tätigkeiten geht viel Energie und Aufmerksamkeit nach außen. Viele sprechen dann davon, dass sie nur noch funktionieren. Wir engagieren uns, zum Beispiel in Vereinen, denken mit, sind präsent und hören zu. Doch umgekehrt braucht jeder Mensch auch selbst Nahrung: Seelen-Nahrung oder geistige Nahrung. Wir können nur etwas geben, wenn wir unseren eigenen Akku immer wieder auffüllen können.

Das heißt nicht zwangsläufig, dass uns das Geben keinen Spaß machen darf. Manche meinen, dass sie keine Auszeit brauchen, weil sie ja gerne geben, weil es ihnen Spaß macht, sich für eine Sache zu engagieren, die ihnen am Herzen liegt. Doch auch dann ist es wichtig auf die Balance zu achten. Sie brauchen nicht nur dann eine Balance, wenn die Arbeit anstrengend ist und unbefriedigend wird! Anstrengung und Stress sind ein Symptom, das eintritt, wenn Sie bereits außer Balance geraten sind. Es ist ein Warnsignal. Besser ist, generell auf Ihren persönlichen Ausgleich zu achten.

Konzentration auf sich selbst

Über die Konzentration nach außen werden wir hier nicht viele Worte verlieren. In den meisten Fällen ist



Foto: fotolia

Checklisten helfen

Um ein Gefühl für die eigene innere Balance zu bekommen, nehmen Sie sich ein Blatt Papier und notieren sich darauf „Konzentration nach außen“ und „Konzentration nach innen“. Dann schreiben Sie spontan daneben, wie viel Prozent Ihrer Zeit Sie in das eine und das andere investieren. Teilen Sie dafür 100 Prozent auf. In den darauf folgenden Tagen beobachten Sie sich in Ihrem Tagesablauf. Überprüfen Sie, ob Ihre eigene Einschätzung stimmt. Ansonsten korrigieren Sie nach. Dann notieren Sie, welche Aufteilung in Prozent Sie gerne erreichen möchten. Dies muss nicht unbedingt 50 Prozent zu 50 Prozent ausfallen. Die Aufteilung sollte realistisch erreichbar sein.

dies auch nicht das Problem. Doch die Konzentration nach innen, auf sich selbst, die haben die wenigsten von uns gelernt. Manche wissen leider oft gar nicht, wie das aussehen kann.

Wir unterteilen in zwei Bereiche: Dinge, die Sie für sich vor Arbeitsbeginn oder nach Feierabend tun können. Und Dinge, die Sie einfach in Ihren Arbeitsalltag einpflegen können. Diese liegen uns besonders am Herzen. Denn, wie wir oben bereits beschrieben haben, ist es gesünder, Arbeit und Entspannung nicht komplett voneinander zu trennen. Kurze Einheiten der Auszeit, kleine Inseln im Arbeitsalltag sind legitim und fördern das Wohlbefinden.

■ **Vor der Arbeit:** Bereits vor Arbeitsbeginn etwas für sich zu tun ist für die Frühaufsteher unter Ihnen interessant. Dazu zählen zum Beispiel in Ruhe mit einer Tasse Kaffee und ungestört die Zeitung lesen, Yoga, Qi Gong oder andere Übungen, die Körper und Geist klären, Joggen oder Walken an der frischen Luft, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. So starten Sie geklärt und frisch in den Tag. Für manche ist das Gefühl, vor Arbeitsbeginn bereits etwas für sich selbst getan zu haben, Gold wert.

■ **Nach der Arbeit:** Es ist sinnvoll, nach der Arbeit zuerst einmal eine klare Pause zu machen. Wenn Sie direkt durchstarten und mit Ihren privaten Erledigungen weiter machen, stellt sich schneller das Gefühl „Alles ist immer nur Arbeit“ ein. Unsere Ideen für die Zeit nach Feierabend: Sport in welcher Form auch immer, Meditation, Musik hören, ein gutes Buch lesen, Freunde treffen, Gartenarbeit als Ausgleich, etwas Kreatives machen. Musik, Kunst, Kultur genießen: Konzert, Museen, Theater.

■ **Inseln im Arbeitsalltag:** Hier unsere Ideen für die Integration kurzer Entspannungsmomente in den Arbeitsablauf: Mal fünf Minuten den Blick schweifen lassen und sich wegträumen, eine Atemtechnik lernen, die nur zehn Minuten in Anspruch nimmt, Tasse Kaffee mit Kollegen, während der verboten ist, über den Job zu reden, in der Pause Musik hören, im Sommer ein kurzes Frisbee-Turnier mit Kollegen,

auf gutes Essen achten, immer frisches Wasser stehen haben und darauf achten genug zu trinken, frisches Obst für alle.

Balance für jeden

Wenn Sie für Ihren Betrieb Möglichkeiten der Inseln einführen, heißt das gleichzeitig, dass Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit geben, auf ihre eigene Balance zu achten. Und Sie übernehmen als Führungsperson mit die Verantwortung dafür, dass Ihre Mitarbeiter einen gesunden Arbeitsstil erlernen. Gemeinsame Möglichkeiten des Abschaltens und Entspannens haben den Nebeneffekt, dass sie gut für das Betriebsklima sind. Zusätzliche Angebote von gesundem Essen, über Getränke und auch eine mobile Massage sind gleichzeitig gute Mitarbeiterbindungsmaßnahmen. Denken Sie daran, dass Sie als Geschäftsführer eine Vorbildfunktion haben.

Wir kennen eine Betriebsinhaberin, die selbst vergisst, Pausen zu machen, zu essen und zu trinken. Ihre Mitarbeiter haben daher schnell ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich mit einem Brötchen für ein paar Minuten zum Essen hinsetzen. Gleichzeitig fordert die Betriebsinhaberin ihre Mitarbeiter auf, regelmäßig

*„Wer keine Pause kennt,
ist nicht dauerhaft.“*

Ovid

Pausen zu machen und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Solche Doppelbotschaften, das heißt Hinweise mit zwei konträren Aussagen, schaffen Verwirrung und langfristig Unmut. Ein guter Weg, um dies zu vermeiden, ist: feste Regeln für Pausen und Auszeiten einzuführen. So wie die Arbeitszeit geregelt ist, so können auch Entspannungszeiten geregelt werden – zeitlich und auch inhaltlich. Seien Sie kreativ und überlegen Sie, eventuell auch mit Ihren Mitarbeitern gemeinsam, welche Form der Inseln im Alltag für Sie alle hilfreich und Energie gebend ist. Für mehr Kraft im Beruf durch eine gute Balance.

Anika Ruß/Tanja Schroeter

Im nächsten Heft: Arbeitsorganisation

Die Kommunikations-Profis



Seit 2003 begleiten **Anika Ruß** und **Tanja Schroeter** mit ihrem Bremer Unternehmen

Gecko – Agentur für innere Angelegenheiten Menschen in beruflicher Veränderung. Gecko stellt den Men-

schen in den Mittelpunkt, denn nur wenn der sich gut und gestärkt fühlt, kann er in seiner Arbeit erfolgreich sein. Das Angebot der Agentur Gecko richtet sich an kleine und mittelständische Betriebe sowie Einzelunternehmungen. In florist geben die beiden in diesem Jahr monatlich wertvolle Tipps für den Betriebsalltag.
www.gecko-bremen.de