

Work-Life-Balance

Keine Zeit?

Weißt du, wie du leben und arbeiten möchtest? Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben zu erreichen, ist eine Kunst für sich, die nicht nur gestresste Manager und Eltern, sondern auch Berufseinsteiger beherrschen sollten.



Foto: Schwelle

Die Werbung zeigt, wie unser Traum von der Arbeitswelt auszusehen hat. Ein junger Mann hockt lässig vorm azurblauen Meer und denkt nach, vor ihm ein Notebook: Egal, wo auf der Welt wir uns befinden, wir sollen ständig verfügbar sein, unbegrenzt flexibel und eine nicht enden wollende Anpassungsbereitschaft mitbringen, scheint das Mantra der schönen neuen Arbeitswelt zu lauten.

Berufseinsteiger, die diese Vorstellung übernehmen, ordnen das Thema Work-Life-Balance gerne in die Ecke der überarbeiteten Mittvierziger oder überforderter Mütter ein. Sie selbst wollen alles für den Job geben, nach der Hochschule endlich loslegen. Aber wenn Arbeit der einzige Lebensmittelpunkt bildet, kann das auch Gefahren bergen: „Heute wird im Job von jungen Menschen mehr verlangt als früher. Daher zeigen sich auch schon früher Stresssymptome“, sagt Trainer und Autor Lars Baus. Die Gefahr: Gerade Berufseinsteiger sind einerseits profilierungsbedürftig und andererseits unerfahren im Umgang mit einem großen Arbeitsvolumen und Zeitdruck. Hinzu kommt die Unsicherheit gegenüber Vorgesetzten und Kunden: „Also sagen sie eher „ja“ als „nein“, und das kann dazu führen, dass sie sich mit Arbeit so überhäufen, dass die Aufgaben gar nicht mehr bewältigt werden können“, erklärt Lars Baus. Sie arbeiten bis spät in die Abendstunden. Fehlende Bewegung, schlechtes Essen und Schlafmangel können folgen, auch werden persönliche Beziehungen oft vernachlässigt. „Eine gefährliche Mischung“, warnt der Experte.

Folgen von Stress und Zeitdruck

Und der Zeitgeist fordert schon seinen Tribut: 42 Prozent der Beschäftigten in Deutschland arbeiten unter Bedingungen, durch die Familie, Freundschaft und private Interessen zu kurz kommen, lautet ein Ergebnis des DGB-Index „Gute Arbeit“ (2007), wobei Alleinerziehende und Alleinverdienende in Familien mit Kindern unter den heutigen Bedingungen die geringsten Chancen auf eine ausgeglichene Balance zwischen Beruf und Privatleben haben. Im schlimmsten Fall kann Arbeit krank machen: So ist laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) die Anzahl der

Berufsunfähigkeitsfälle wegen psychischer Beschwerden von 1997 bis 2004 um rund 70 Prozent gestiegen: „Die Zahl der Männer und Frauen, die durch den Beruf an psychischen Störungen erkrankt, steigt seit Jahren kontinuierlich“, sagte der Präsident der DGPPN, Wolfgang Gaebel, gegenüber der Deutschen Presse-Agentur.

[Weiter >>](#)

Mehr zu diesem Thema:

Porträts:

- Sportler und Auszubildender: [Nicht ohne meinen Sport](#)
- Alleinerziehende Referendarin: [Ein starkes Team](#)
- Familie und Hotelbetrieb: [Familienbande](#)

Weitere Infos:

- Was kannst du tun, um Leben und Arbeit ins Gleichgewicht zu bringen? [Checkliste](#)
- [Adressen und Links](#)

abi >> 07/2008



Bundesagentur für Arbeit - Stand 30.07.2008