

## Work-Life-Balance

# "Keine Zeit?"

### Teil 2

Laut Techniker Krankenkasse, die jedes Jahr einen Gesundheitsreport erstellt, gibt es für diesen Anstieg mehrere Gründe. Generell gibt es immer weniger Menschen, die körperlich arbeiten und immer mehr Menschen, die vorm Schreibtisch sitzen. Rein physische Erkrankungen nehmen deshalb ab und die Statistik verschiebt sich „zugunsten“ psychischer Erkrankungen. Häufiger als früher können Ärzte psychische Erkrankungen auch besser diagnostizieren. Bei Symptomen wie etwa Rücken-, Bauch- und Kopfschmerzen wird heute auch nach der psychischen Belastung gefragt.

### Individuelles Wohlbefinden

Während die einen sich gut fühlen, wenn sie wie selbstverständlich auch am Wochenende auf der Zugspitze via Blackberry erreichbar sind, versuchen andere der permanenten Hast zu entkommen. Work-Life-Balance umschreibt die Kunst, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit- und Privatleben zu erreichen: „Was die Zufriedenheit ausmacht, ist bei jedem unterschiedlich. Der eine ist Workaholic, der andere möchte Beruf und Privatleben extrem stark trennen, andere arbeiten lediglich, um Geld zu verdienen“, meint Angelika Bauer, die das Internetportal Arbeitsratgeber betreibt. Und natürlich verschieben sich die Ansichten je nach Lebensphase - Studium, Berufseinstieg und Familienplanung.

Während in Deutschland das Thema noch stark von Vereinbarkeit von Beruf und Familie geprägt ist, wird der Begriff in den USA viel weiter gefasst: „Es gibt den Trend einer individuellen Personalpolitik, mit dem Ziel, Arbeits- und Lebensmodelle zu finden, die ein Gleichgewicht zwischen Familie, Freunden, Arbeit, Freizeit, aber auch Gesundheit und Spiritualität ermöglichen“, sagt Nils Wenderdel, Unternehmensberater bei Fauth-Herkner&Partner. Diese Tendenz zeige sich mittlerweile auch in Deutschland. Work-Life-Balance ist zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor geworden, denn nur ausgeglichene Menschen sind auf Dauer leistungsfähige Mitarbeiter.

### Realistische Selbsteinschätzung nötig

„In den Branchen, in denen Fachkräftemangel beklagt wird, sind Arbeitgeber heute viel aufgeschlossener für ein breites Spektrum an Maßnahmen, die Arbeit und Leben miteinander in Einklang bringen“, meint Gottfried Müller, Berater bei Fauth-Herkner&Partner. Voraussetzung dafür ist aber, dass junge - und auch karriereorientierte - Leute ihren Arbeitgebern klar signalisieren, welche Wünsche sie im Hinblick auf ihre Work-Life-Balance haben. Zu den Lebensmodellen gehören nicht nur Teilzeittätigkeiten, sondern auch ergebnisorientiertes Arbeiten ohne ständige Anwesenheitspflicht im Büro und natürlich eine familienfreundliche Terminplanung.

Es ist keine Frage des Alters, ein ausgeglichenes Leben zu führen, sondern eine schlichte Notwendigkeit, um gesund und auch langfristig glücklich und leistungsfähig zu bleiben.

## 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