

Work-Life-Balance Checkliste

Es geht auch anders!

"Es ist sehr wohl möglich, ein ausgeglichenes und erfülltes Leben mit Freude und Erfolg im Job zu führen, wenn man sich einige Dinge bewusst macht", so die Überzeugung von Autor und Trainer Lars Baus.



Foto: Schwelle

Verantwortung für sich selbst

Es ist nicht rückständig, sondern im Gegenteil sehr fortschrittlich, Verantwortung für sein persönliches Lebensglück zu übernehmen, in dem man sich positioniert: Was ist wichtig in meinem Leben? Was will ich, was nicht? Was kann ich und was möchte ich noch lernen? Wo will ich hin? Das ist auch Ausdruck einer gewissen Souveränität und gerade für junge Menschen heute wichtiger denn je.

Leben im Gleichgewicht

Nur wer gut lebt, kann auch gut arbeiten. Das Leben besteht eben nicht nur aus Arbeit, sondern aus fünf zentralen Bereichen: Partnerschaft und Familie, Arbeit und Beruf, Freizeit und Freunde, Körper und Gesundheit, Sinn und Spiritualität. Wer sich regelmäßig um diese verschiedenen Bereiche kümmert und ein Verständnis für deren Zusammenspiel entwickelt, findet leichter zu einem ausgewogenen und erfüllten Leben. Insofern ist der Begriff Work-Life-Balance etwas irreführend, denn Arbeit ist ein natürlicher Teil des Lebens, und es geht eher darum, das Leben insgesamt ins Gleichgewicht zu bringen.

Längerfristig planen

Das Berufsleben ist ein Marathon, kein Kurzstreckenlauf. Das ist zwar für junge Menschen zunächst etwas schwierig, aber man muss im Job lernen, sich seine Kräfte über eine längere Strecke gut einzuteilen. Es bringt nichts, sich in einem aktuell laufenden Projekt komplett aufzubauchen, denn morgen kommt schon das Nächste, und übermorgen muss man auch noch fit sein. Natürlich will man sich einbringen und engagieren, aber eben auf vernünftige Art und Weise - das schließt ja Begeisterung nicht aus, sondern bedeutet nur, dass man ein Bewusstsein hat für die Zusammenhänge. Heutige Berufseinsteiger werden voraussichtlich deutlich länger arbeiten als ihre Eltern. Zudem sehen sie sich komplexeren Anforderungen gegenüber und müssen lernen, selbst einen Ausgleich zum Arbeitsleben zu schaffen.

Was will ich und wie kann ich meine Ziele erreichen?

Mach dir den Kurs des eigenen Lebens bewusst:

- Was sind meine Werte (was ist mir wichtig, woran glaube ich)?
- Welche konkreten Ziele habe ich in den einzelnen Lebensbereichen (wo möchte ich hin, was will ich erreichen, nicht nur im Job, sondern auch privat)?
- Wie lassen sich diese Ziele verwirklichen und was ist der Preis dafür (zum Beispiel Auswirkungen auf andere Lebensbereiche)
- Bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen?
- Welche Kompromisse bin ich bereit, einzugehen? Wie weit möchte oder muss ich mich in meinem persönlichen Umfeld einpassen?

Mehr zu diesem Thema:

- Zum Beitrag: [Keine Zeit](#)

abi >> 07/2008



Bundesagentur für Arbeit - Stand 07.07.2008