

■ **1. November, 6.56 Uhr: Keuchend bin ich unterwegs zum Bahnhof. Mein Atem wird schneller; ich erhöhe die Kadenz meiner Schritte. Noch 5 Minuten bis zur Abfahrt des Zuges.**

■ 6.58 Uhr: Das Köfferchen in meiner Hand schwingt immer schneller hin und her. Ich öffne den Mantel. Die frische Morgenluft tut gut und kühlt etwas ab. Noch 500 Meter bis zum Bahnsteig. Höflich lässt mir der Autofahrer beim eiligen Überqueren der Strasse den Vortritt.

■ 7.00 Uhr: Noch eine Minute und 100 Meter fehlen. Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Der Atem geht stockend. Statt wie in solchen Situationen üblich, tritt nicht warmer, sondern kalter Schweiß auf meine Stirn. Keine Zeit, mir jetzt darüber Gedanken zu machen. Ob es wohl reicht, zumindest den hintersten Wagen der S-Bahn-Komposition zu erwischen?

■ 7.01 Uhr: Ein paar Sekunden vor der Abfahrt stolpere ich in den überfüllten Zug. Kein einziger Sitzplatz weit und breit. Ich ringe nach Atem. Was ist nur los? Der Zug rollt an. Ich finde einen Stehplatz, lehne mich an die Wand. Der Atem geht nach wie vor schnell, zu schnell. Ich spüre, dass mich die Kraft in den Beinen zu verlassen beginnt und zwingt mich, tief durchzuatmen. Nein, jetzt nur nicht das Bewusstsein verlieren.

■ Plötzlich wird es dunkel. Das nächste, woran ich mich erinnere, sind zwei Leute, die sich um mich kümmern. Ich liege am Boden. «Können Sie wieder aufstehen?» Sie reichen mir etwas Wasser. Anders als in den üblichen Stress-Situationen, bei denen mein Körper mit einem normalen Adrenalin-Schub reagiert hatte,



Work-Life-Balance? *Vergessen Sie es!*

schüttete er heute überdurchschnittliche Mengen dieses Hormons aus. Weshalb wohl? Waren die vergangenen Wochen mit deutlich zu wenig Schlaf und eindeutiger Schiefelage in meiner Work-Life-Balance doch mehr, als ich mir hätte zumuten sollen? Jetzt muss sich etwas ändern. Aber was? Und wie?

Work-Life-Balance: «Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben»

■ Diese amerikanische Manager-Weisheit (das gibt es!) zeigt den Zusammenhang zwischen den beiden wichtigsten Faktoren der Work-Life-Balance auf: Die uns zur Verfügung stehende Zeit und was wir daraus machen. Geht es darum, noch mehr in noch weniger Zeit zu leisten? Oder geht es vielmehr darum, uns bewusst zu werden, was wirklich wichtig ist? Also mehr Effektivität statt noch mehr Effizienz. Oder ausgedeutet: Nicht primär die Dinge richtig tun, sondern zuerst einmal die richtigen Dinge tun. Weg vom Prinzip «Zeit-ist-Geld» hin zu «Zeit-ist-Leben».



Wo bleibt meine Zeit?

Der Begriff «Zeitmanagement» ist in aller Munde. Längst hat er die Exklusivität der Teppichetagen von Grosskonzernen verlassen, wo Manager von einem Meeting zum nächsten hetzen. Optimaler Umgang mit der Zeit ist zu einem Thema geworden, das uns in unserer immer schnelleren und schnelllebigeren Gesellschaft alle angeht. Alleinerziehende Mütter, die die Betreuung der Kinder, die Arbeit zu Hause und die bezahlte externe Arbeit plus die wenigen überlebenswichtigen sportlichen Aktivitäten unter einen Hut bringen müssen. Teenies, die sich zwi-



schen Schule, Hausaufgaben, Sportclub und Musikunterricht ihren Freiraum erkämpfen. Buezer, Techniker und kaufmännische Angestellte, die dem zunehmenden Druck der Arbeitswelt gerecht zu werden versuchen, ohne dabei auszubrennen. Alle versuchen wir uns wenigstens kleine Räume freizuschaukeln, wo wir die Bedürfnisse des Arbeitgebers, der Familie, des Umfeldes und schlussendlich auch noch unsere eigenen Interessen ins Gleichgewicht bringen können.

Work-Life-Balance: Ein fragiles Gleichgewicht

■ Work-Life-Balance setzt sich aus folgenden vier Komponenten zusammen

1. **Arbeit:** Sie stellt bei den meisten Frauen und Männern die zeitlich wichtigste Komponente dar. Hier steht klar der Leistungsaspekt im Vordergrund. Der Wunsch nach Erfolg steckt in uns drin. Das ist auch gut so. Er bildet eine Grundvoraussetzung dafür, den immer grösser werdenden Anforderungen gerecht zu werden.

2. **Gesundheit:** Sie umfasst körperliches und seelisches Wohlbefinden, Fitness, Ernährung, Erholung, Entspannung. Längere Druckphasen können zu heftigen Reaktionen führen: Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen, oft gepaart mit innerer Leere und Depressionen. Die Folgen sind Reduktion der Leistung und der Arbeitsqualität. In jungen Jahren sind

wir bereit, die Gesundheit für den Erfolg zu opfern. Später würden wir gerne unseren materiellen Reichtum gegen die verlorene Gesundheit eintauschen.

3. **Beziehungen:** In Druckphasen leidet dieser Bereich oft zuerst. Die Pflege von Freundschaften, sozialen Kontakten und der eigenen Familie kommt zu kurz. Dies führt zu einer zunehmenden Isolation und in den Rückzug aus dem gewohnten Umfeld. Zudem verändert sich unser Kommunikations- und Konfliktverhalten: Zynismus, Gereiztheit oder Einigelung sind typische Anzeichen dafür, dass dieser Lebensbereich vernachlässigt wird.

4. **Sinn und Werte:** Diese Komponente nimmt im Alltag häufig einen bescheidenen Raum ein. Ein Übermass an Ablenkmöglichkeiten, die dauernde Berieselung von allen Seiten gepaart mit materieller Sicherheit und Absicherungen gegen Unvorhergesehenes drängen die Frage nach Sinn und Werten in den Hintergrund. In Zeiten der Überforderung und der Frustration sich selbst und den Ansprüchen anderer nicht gerecht zu werden, rückt dieses Element aber zunehmend ins Blickfeld: Was soll das Ganze? Weshalb tue ich mir das eigentlich an? Was ist aus den Träumen meiner Jugend geworden?

■ Wir können uns diese vier Bereiche bildlich wie eine Waage bestehend aus

vier Schalen vorstellen. Zeitlich wird die erste Waagschale, die Arbeit, mit 60–80% der aktiven Zeit das grösste Gewicht erhalten. Das ist okay. Die Frage ist aber, wie viel Zeit für die anderen Komponenten bleibt: Beansprucht die Arbeit die gesamte aktive Zeit und damit auch praktisch die gesamte Energie, die ich zur Verfügung habe? Oder bleibt ein genügend grosser Anteil übrig, der auch in die anderen drei Bereiche investiert werden kann? Falls dem so ist, befinden sich die vier Elemente Arbeit, Gesundheit, Beziehungen und Sinn in einem Gleichgewicht.

■ Wenn die Waagschale zugunsten eines Bereiches für kurze Zeit aus dem Gleichgewicht gebracht wird, bewirkt das keine langfristigen Schäden.



Fragiles Gleichgewicht in der Work-Life-Balance



Gefährlich wird es aber, wenn einer der Bestandteile über einen grösseren Zeitraum vernachlässigt wird.

■ Beurteilung:

Wenn Sie auf 4 oder mehr der obigen Aussagen mit «Oft» geantwortet haben, sollten Sie sich für stressmindernde Massnahmen entscheiden.

Fünf Schritte zu einer stabileren Work-Life-Balance

■ Werden Sie sich bewusst, dass der heutige Tag den Start vom Rest Ihres Lebens darstellt! Wenn jemand an Ihrer persönlichen Situation etwas ändern kann, dann sind Sie es.

Die folgenden 5 Schritte können Ihnen helfen, zu mehr Gelassenheit und zu weniger Stress zu finden.

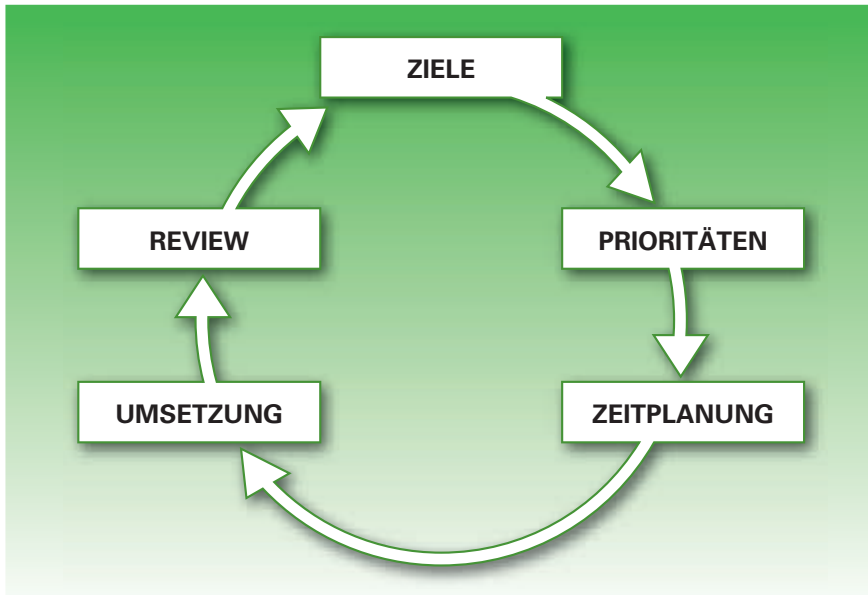
1. Setzen Sie sich beruflich wie privat Ziele:

Langfrist-Ziele stellen die Leitplanken für die nächsten Schritte dar, und kurzfristige Ziele zeigen Ihnen auf, welche Dinge Sie heute tun sollen und welche nicht. Schreiben Sie diese Ziele auf, behalten Sie sie nicht nur im Kopf!

Stimmt Ihre persönliche Work-Life-Balance?

Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre persönliche Situation zu analysieren. Beurteilen Sie, wie oft diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen.

	Oft	Selten	Nie
Ich unterbreche andere und / oder beende ihre Sätze. Oft habe ich die Antwort in meinem Kopf bereit, bevor mein Gesprächspartner bzw. meine Gesprächspartnerin fertig ausgesprochen hat.			
Im allgemeinen betrachte ich jene, die langsam sprechen, handeln, oder entscheiden, als weniger fähig. Ich bin stolz auf meine eigene Schnelligkeit und Effizienz.			
Ich treibe meine Kinder bzw. meinen Ehepartner häufig zur Eile an.			
Je weniger ich von mir selbst zeige, desto besser ist das.			
Ich kann fast nicht «nein» sagen und lade mir deshalb häufig neue Aufgaben auf, obwohl ich selbst schon genügend gefordert bin.			
Ich wechsele die Fahrbahn vor einem Rotlicht oder die Warteschlange vor einer Kasse im Supermarkt, wenn ich mir davon einen Zeitgewinn verspreche.			
Ich erledige viele Sachen parallel. Deshalb laufe ich die Gefahr, Details zu vernachlässigen.			
Starke Menschen wie ich brauchen grundsätzlich keine Hilfe.			
Ich mache alles falsch und bin an allem Schuld. Das Pech verfolgt mich auf Schritt und Tritt.			
Konflikte in der Familie bzw. am Arbeitsplatz oder in meinem Umfeld belasten mich stark.			
Ich kann mich nicht ändern. Die Umstände lassen auch kleinere Veränderungen nicht zu. Ich bin stark fremd bestimmt.			
Es ist mir wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.			
Ich treffe Entscheidungen erst, wenn ich völlig sicher bin und alle Eventualitäten berücksichtigt habe.			



Persönlicher Optimierungs-Prozess: Die 5 Schritte zu einer stabileren Work-Life-Balance.

2. Nutzen Sie diese Ziele, um **Prioritäten** festzulegen. Sie haben nie genug Zeit, es allen recht zu machen. Prioritäten helfen Ihnen, «Nein» zu sagen (oder es zu lernen!). Überlegen Sie sich regelmässig: Bringt mich diese Tätigkeit meinem Tages- und damit meinen Langfrist-Zielen einen Schritt näher? Ist sie also wichtig oder nur dringend? Befreien Sie sich von der Tyrannei des Dringenden! Berücksichtigen Sie bewusst alle vier Lebensbereiche.

3. Arbeiten Sie mit einem **Zeitplan**: Schreiben Sie am Vorabend den Tätigkeitsplan für den nächsten Tag auf; nehmen Sie sich dafür 5–10 Minuten Zeit; das reicht. Als Basis dienen dabei 1–3 Tagesziele, mehr nicht. Und bringen Sie am Freitag vor dem Start ins Wochenende den Zeitplan für die kommende Woche zu Papier. Dafür reichen 20 Minuten aus. Die Grundlage dafür bilden max. 3 Wochenziele. Beachten Sie sowohl berufliche wie private Angelegenheiten in derselben Agenda, und stellen Sie sicher, dass schon in der Planung alle vier Lebensbereiche ihren Platz haben.

4. Seien Sie in der **Umsetzung** diszipliniert und lassen Sie sich durch Fehlplanungen nicht aus dem Konzept bringen. Lieber ein schlechter Plan als gar kein Plan!



Ein Hürdenläufer behält beim Überspringen einer Hürde das Ziel im Auge. Das muss auch beim Überwinden von Problemen beachtet werden.

5. **Kontrollieren Sie regelmässig die Resultate.** Was lief gut? Wo gibt es Verbesserungspotenzial? Und wie kann ich dieses zunehmend besser ausschöpfen?

■ Die (Lebens-)Zeit, die bis anhin verstrich, können Sie nicht mehr verändern. Sie können daraus nur noch Lehren ziehen. Die Gestaltung der Zeit aber, die vor Ihnen liegt, können Sie aktiv beeinflussen. Sie und nur Sie! Oder wie es der Apostel Paulus schon vor 2000 Jahren sagte: «So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unwissende, sondern als Weise, und kauft die Zeit aus» (Epheser 5, 15+16). So werden wir uns Schritt für Schritt der

Wichtigkeit der «Ressource Zeit» bewusst – ein grosser Schritt hin zu einer Work-Life-Balance, die diesen Namen verdient.



Christian Sartorius, Jg. 1962, ist «glücklich verheiratet und Vater von drei Kindern im saftigen Alter». Er ist Trainer, Partner und Managing Director von SERVUS business development.

INTERNET-TIPP

Mehr Informationen zum Thema Work-Life-Balance und Zeit-/Lebensmanagement auf der Website von SERVUS business development.

Quicklink 538 →

Seite 12