

## Work-Life-Balance

### Beschreibung

Der Begriff „Work-Life-Balance“ kommt ursprünglich aus dem Kontext „Familie und Beruf“ und verfolgt das Ziel, beides miteinander in Einklang zu bringen, z.B. indem Unternehmen familienfreundliche Arbeitsbedingungen für Frauen schaffen.

Heute wird der Name allgemein auf unterschiedlichste Facetten des Arbeitslebens übertragen. Diskutiert wird das Verhältnis von Arbeits- und Lebensqualität, um für sich individuell prüfen zu können, ob Ausgewogenheit besteht oder ob Maßnahmen zur Herstellung dieser Ausgewogenheit eingeleitet werden müssen. Dahinter stehen Annahmen und Erkenntnisse, dass bei vielen Führungskräften und Mitarbeitern aufgrund betrieblicher und / oder selbst gesetzter Arbeitsanforderungen eine „Balance“ nicht mehr gegeben ist.

Eine Umfrage mit der Frage „Ist das Verhältnis zwischen Beruf und privatem Leben ausgewogen?“ ergab folgendes Ergebnis:

- Mitarbeiter mit 35 bis 40 Std. Arbeitszeit pro Woche antworteten:  
66% ja, 34% nein
- Mitarbeiter mit mehr als 46 Std. Arbeitszeit pro Woche antworteten:  
30% ja, 70% nein.

In manchen Fällen wird ein Betroffener mit überhöhter Arbeitsbelastung keinen Leistungsdruck verspüren. Das Ausblenden von Aspekten eines körperlich und seelisch gesunden Lebensstils erzeugt beim Mitarbeiter das vordergründige Gefühl, sich in „Balance“ zu befinden. Eine derartige, auf Dauer ungesunde „Schieflage“ kann sich sowohl aufgrund äußerer (z.B. Verantwortung für zu viele Projekte) wie auch innerer Faktoren (z.B. durch die Bestätigung, „gebraucht zu werden“) entwickeln.

Eine zu starke Konzentration auf den Arbeitsbereich führt zu dem Verlust von Lebensqualität und einer erhöhten gesundheitlichen Belastung. Es fehlen Möglichkeiten, aus dem privaten Bereich gerade solche Energien zu schöpfen, die für eine hohe Leistungsfähigkeit im Arbeitsbereich entscheidend sind. In anderen Fällen, in denen eine Balance nicht gegeben ist, sind die Störungen oft nicht nur vom Betroffenen, sondern auch von dessen Umfeld sichtbar: gesundheitliche Beschwerden bis hin zum Burnout-Syndrom.

### Vorgehensweise

MACH2 führt zum Thema Work-Life-Balance einen Workshop in zwei Teilen durch, jeweils ca. 2,5 Std. im Abstand einer Woche. Unser Anspruch: nicht missionieren oder therapieren, aber für das Thema sensibilisieren.

Wir wollen zunächst die Zielgruppe „Führungskräfte“ zum Nachdenken über ihre eigene Situation animieren und im zweiten Schritt auch für die Situation der Mitarbeiter. Jeder Teilnehmer erarbeitet für sich, falls er Handlungsbedarf feststellt, einen individuellen und / oder betrieblichen Maßnahmenplan.

Die Workshop-Teilnehmer erwartet eine Mischung aus Input (Kurzvorträgen), Diskussion und Methoden aus dem Bereich der Kreativitäts- und Entscheidungstechnik.

### **Der Ablauf des Workshops stellt sich so dar:**

1. Einführung in das Thema
2. Abfrage: Matrix Lebensalter / Familienstand
3. Diskussion: Woran zeigt sich Nicht-Balance?
4. Input: Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung
5. Diskussion: Welche Anforderungen stellt das Unternehmen an mich?
6. Auswertung der MACH2- Work-Life-Balance-Matrix
7. Diskussion: Welche Anforderungen stellt die Familie / das Privatleben an mich?
8. Input: Übertragung beruflicher Professionalität auf den Privatbereich
9. Gegenüberstellung Anforderungen Betrieb - Familie
10. Übergänge Beruf – Privatleben und umgekehrt
11. Erstellung eines individuellen Maßnahmenplans für Beruf / Familie
12. Information: Hilfen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf (VFB)
13. Was kann ich tun, um in meiner Abteilung für meine Mitarbeiter mehr Balance zu erzielen?

Als Beispiel des in unserem Workshop eingesetzten Materials finden Sie auf der nächsten Seite eine Work-Life-Matrix mit 64 Items, deren Ergebnisse Rückschlüsse auf die Work-Life-Balance der Teilnehmer erlauben.

Autoren:

Dr. Bernd Helbich, Max-W. Tiemann, MACH2 Personalentwicklung

[www.mach2-personalentwicklung.de](http://www.mach2-personalentwicklung.de)

Und so sieht die MACH2-Work-Life-Balance-Matrix aus:

	<u>Work</u>				<u>Life</u>			
	<i>Karriere</i>	<i>Gestaltung / Verantwortung</i>	<i>Geld</i>	<i>Anerkennung</i>	<i>Familie</i>	<i>Freunde / Soziale Kontakte</i>	<i>Gesundheit</i>	<i>Hobbys</i>
<i>i.O.</i>	Ich bin zufrieden mit dem Aufstieg aus meinem Herkunftsmilieu Ich bin mit meiner jetzigen Stellung und den vorhandenen Perspektiven zufrieden Ich bin mit meiner erworbenen Bildung zufrieden Ich habe Karriere eine Alternative	Ich genieße Souveränität und Gestaltungsfreude Ich kann Innovationen im Unternehmen einführen Ich habe	Ich habe die Erkenntnis: mein Gehalt entspricht dem Marktwert Ich belohne mich	Ich bin Beauftragter des Unternehmens (z.B. in außerbetrieblichen	Ich spüre Körperlichkeit, Berührungen, Harmonie, Nähe zu Angehörigen	Ich pflege Kontakte zu Jugendfreunden, Studienkollegen (ehemaligen) Kollegen	Ich bin frei von Beschwerden Ich nehme mir Zeit für gesundheitliche Prävention und Entspannung Ich mache Sport, treibe	Ich pflege Hobbys und ziehe daraus Kraft und Ruhe Ich nehme aus Hobbys Ideen und Kontakte mit in den Beruf Ich nehme neue Hobbys auf Ich integriere meine Hobbys in die Facetten
<i>n.i.O.</i>	Ich bin am liebsten in der richtigen Position für den Job verpasst zu sein Ich habe das Gefühl, unersetzlich zu sein Ich habe den Eindruck, bei Beförderungen übergangen worden zu sein Ich stelle Bildungsdefizite bei mir fest und tue nichts / zu wenig dagegen	Tag aufgefressen Ich „schiebe“ Urlaub, weil so viel im Job zu tun ist	Gehalt gering, lange in der Firma, auch um dem Familienstress zu entgehen	herhalten Ich kann kein Feedback von anderen an mich heranlassen	für mich, meinen Partner, meine Kinder	Ich habe keine richtigen Freunde	Medikamente (Beta-Blocker, Beruhigungsmittel), Alkohol Ich habe Übergewicht	Hobbys Ich nehme ich als (er) Ich bin zu erschöpft für Hobbys Ich habe Hobbys aus der Jugend aufgegeben

Die Matrix enthält 64 Statements. Die Teilnehmer werden aufgefordert, diejenigen anzukreuzen, die auf sie zutreffen.