

# **Work-Life-Balance.** Nutzen Sie jeden Tag, in Richtung auf ein ausgewogeneres Leben zu gehen

VON **LOTHAR SEIWERT** UND **HEIKO MARTENS-SCHOLZ**



**Prof. Dr. Lothar Seiwert, Seiwert-Institut GmbH - Time-Management und Life Leadership, Heidelberg**  
[www.bumerang-prinzip.de](http://www.bumerang-prinzip.de)



**Heiko Martens-Scholz, Easy Future International, München**  
[www.easyfuture.de](http://www.easyfuture.de)

VIELE BERUFSTÄTIGE fühlen sich mit dem modernen Alltag überlastet. Einer aktuellen Studie der Bertelsmann-Stiftung zufolge leidet mehr als jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland an den Folgen von Dauerstress. Im Zeichen von Rationalisierung und Globalisierung steigen nicht nur die Anforderungen am Arbeitsplatz. Computerarbeit, Mobiltelefone und Internet sorgen mit wachsender Informationsflut und permanenter Erreichbarkeit dafür, dass sich die Grenzen zwischen Arbeitsplatz und Privatleben besonders in den Dienstleistungsberufen immer stärker verwischen. Der »Workaholic«

ist zu einer Moderscheinung geworden und beschreibt Menschen, die sich so sehr ihrer Arbeit verschreiben, dass sie kaum mehr Zeit für ein Privatleben haben. Der Job wird zum Ersatz für fehlende soziale Balance.

Dennoch stellen sich besonders Personaltrainer in den letzten Jahren vermehrt die Frage, ob sich eine einseitige Überbetonung von beruflichem Erfolg wirklich auszahlt. Denn Untersuchungen zeigen, dass Unternehmen, in denen der Mitarbeiter als »ganzheitlich soziales Wesen« ernst genommen wird, langfristig wesentlich produktiver sind, als solche, die ihr Personal ständig überlasten. So sind die

Folgekosten für die klinische Behandlung eines »Burnout« um ein Vielfaches höher, als beispielsweise ein durchdachtes Betriebsfreizeit- und Sportprogramm (Corporate Activities).

Obwohl es heute in bestimmten Berufsgruppen als trendy gilt, keine Zeit zu haben und permanent im Stress zu sein, lohnt es sich auch auf individueller Ebene, seinen Alltag regelmäßig einem »Balance-Check« zu unterziehen und gezielt gegenzusteuern, wenn das Leben nicht mehr im Gleichgewicht ist.

Einseitigkeit und Überlastung sind meist die Folge einer unbewussten Lebenshaltung. Je weniger ich mein Leben selbst gestalte und plane, desto stärker bestimmen die Umstände, also Kollegen, Vorgesetzte, Familienangehörige oder Freunde, wie ich meine Zeit einteile.

Es gilt demnach als ersten Schritt, das Hamsterrad anzuhalten und bewusst und gezielt Veränderungen anzusteuern. Oft sind es ja die kleinen Gefälligkeiten, die man den anderen nicht abschlagen kann, die dazu führen, dass am Abend kaum mehr Zeit für Persönliches bleibt und man erschöpft und ausgepowert ins Bett fällt. Wenn dieser Zustand chronisch wird, ist es dringend erforderlich gegenzusteuern.

Sicher brauchen größere Veränderungen Zeit. Mitunter wird es nötig, eine weniger aufreibende Arbeitsstelle zu suchen oder auf eine Versetzung hin zu arbeiten. Ebenso die vielen Verpflichtungen, die man sich nach und nach aufgebürdet hat, müssen auf ein gesundes Maß abgebaut werden.

Aber auch ohne große Veränderungen fängt die Lebensbalance im Kleinen jeden Tag aufs Neue an. Denn unsere Lebensqualität, da sind sich Motivationspsychologen einig, wird bestimmt durch die Summe unserer tagtäglichen Entscheidungen. So ist es beispielsweise möglich, durch das Reduzieren der sogenannten Zeitdiebe viel wertvolle Zeit zu sparen, die man in Tätigkeiten investieren kann, die für die eigene Persönlichkeitsentwicklung wirklich wichtig sind. Hier eine kleine Auswahl:

- Sagen Sie »nein« wenn Sie überlastet sind, und übernehmen Sie nur Aufgaben, die Sie bewältigen können.
- Verzetteln Sie sich nicht. Schreiben Sie sich Ihre Aufgaben und Ziele in einen Planer, und führen Sie konsequent Buch darüber.
- Schieben Sie unangenehme Aufgaben nicht auf. Teilen Sie schwierige Arbeiten in kleine Abschnitte ein, und holen Sie sich wenn nötig Unterstützung.

**Reduzieren Sie  
die »Zeitdiebe«**

- Bauen Sie Ihre Schreibtischberge ab. Ein aufgeräumter Schreibtisch wirkt Wunder. Er fördert die geistige Klarheit, und Sie können sich ganz auf Ihre aktuelle Aufgabe konzentrieren.
- Lassen Sie sich nicht ablenken. Ablenkung zählt besonders in Großraumbüros zum Produktivitätskiller Nummer 1. Schaffen Sie sich feste Arbeitsblöcke für Ihre Aufgaben und feste Zeittunnel für Gespräche und Telefonate. Bitten Sie Ihr Umfeld um Kooperation, besonders auch, wenn Sie in einem Home Office arbeiten.
- Legen Sie konsequent kleine Pausen ein. Wer überlastet ist, kann sich weniger konzentrieren und macht leichter Fehler. Besonders bei der Arbeit am Computer sind kurze aber regelmäßige Pausen Gold wert.

Sicher gibt es nicht für jeden die passende Standardlösung. Wichtig ist jedoch, dass man sich überhaupt mit dem Thema beschäftigt und versucht, etwas im Alltag konkret zu verändern. Viele Unternehmen bieten inzwischen Kurse zum Thema Work-Life-Balance an oder buchen externe Trainer, die auf das Thema spezialisiert sind. Mit ihnen kann man sich intensiver über das Thema auseinandersetzen und erhält einen Überblick über Methoden und Tools, um das eigene Leben bewusster und ausgewogener zu gestalten.

Lebensbalance mag auf den ersten Blick ein sehr abstrakter Begriff sein. Wer es jedoch schafft, aus einer chronischen Überlastung nicht nur einfach zu fliehen, sondern sich bewusst die Frage nach dem Sinn macht und daraus ein neues Selbstverständnis ableitet, hat jeden Tag die Möglichkeit, kleine Schritte in Richtung auf ein ausgewogeneres Leben zu gehen.

Die moderne Stressforschung hat entdeckt, dass der natürliche Leistungsrhythmus des Menschen ein wesentlicher Faktor für eine subjektiv erlebte Überlastung darstellt. So gehen viele Arbeitsroutinen kaum auf diese naturgegebenen Leistungsschwankungen ein. Stattdessen werden sie meist mit Stimulanzien wie Koffein oder Alkohol übertüncht. Die Folgen reichen von Konzentrationsmangel über Kopfschmerzen bis hin zu Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden. Wenn Sie Ihren Biorhythmus beachten, nutzen Sie das Leistungshoch am Vormittag für anspruchsvolle Aufgaben und beschränken sich am frühen Nachmittag, dem Leistungstief, auf weniger schwierige Arbeiten. Auch eine ausgewogene Ernährung und Muße zu den Mahlzeiten helfen, die natürlichen Leistungs- und Stimmungsschwankungen zu berücksichtigen.

**Nutzen Sie das  
Leistungshoch  
am Vormittag für  
anspruchsvolle  
Aufgaben**

Stimmungsmanagement und Stressbewältigung sind eng miteinander verknüpft. Wer den inneren und äußeren Umständen hilflos ausgeliefert ist, wird es schwerer haben, sein Leben so zu gestalten, dass eine sinngebende Erfüllung möglich ist - auch wenn das permanente »Hochgefühl«, das uns heute von unzähligen Erfolgsbüchern als neuer Zeitgeist suggeriert wird, weder realistisch noch erstrebenswert ist. Wer sein Leben planvoll gestaltet, anstatt sein Schicksal dem Wettlauf im Hamsterrad zu überlassen, hat mehr davon. So zeigen wiederholte Langzeituntersuchungen der amerikanischen Eliteuniversitäten, dass der Lebenserfolg sowohl subjektiv (zum Beispiel Zufriedenheit) als auch objektiv (etwa Lebenserwartung) bei solchen Absolventen am höchsten ist, die ihr Leben aktiv und gezielt gestalten und planen.

Heute setzt sich dieses Wissen in der modernen Personalentwicklung auch in Europa immer stärker durch. Was früher Managern vorbehalten war, wird heute in offenen Kursen, im Internet oder durch Multimediaprogramme für jeden Interessierten zugänglich gemacht. Dabei bieten gerade die modernen computergestützten Trainingssysteme eine sinnvolle Alternative. So gehen besonders Großunternehmen verstärkt dazu über, ihren Mitarbeitern über ein firmeninternes Weiterbildungsnetz Kurse und Trainings direkt am Arbeitsplatz oder zu Hause anzubieten. Der Computer wird zu einem virtuellen Mentor und Coach. Da sich besonders computergestützte Trainingssysteme um eine praxisnahe intuitive Bedienung bemühen, kann man mit seiner Hilfe oft leichter und direkter erwünschte Veränderungen im Alltag etablieren als früher durch langweilige Checklisten oder komplizierte Theorie, die ungenutzt in dicken Aktenordnern verstaubt. Untersuchungen im Bildungscontrolling zeigen, dass selten mehr als fünf bis zehn Prozent des Trainingswissens von Seminaren dauerhaft in die Alltagsroutinen einfließt.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die Entspannung. Ein bewusst herbeigeführter Entspannungszustand gilt theoretisch seit Jahrzehnten als Schlüssel für eine nachhaltige positive Persönlichkeitsentwicklung und ist auch eine wichtige Komponente für ein Leben in Balance. Die medizinische Forschung hat nachgewiesen, dass die langsamen Gehirnwellen, die zum Beispiel beim Autogenen Training durch Autosuggestion herbeigeführt werden, nicht nur eine kurzfristige und intensive Regeneration ermöglichen. Die sogenannten Alphawellen erhöhen auch die Aufnahmefähigkeit des Gehirns um ein Vielfaches, so dass Lernen oder das Einprägen von Zielvorstellungen in der

### **Die vernetzte Sandburg**

**Jeder vierte deutsche Urlauber will auch in den Ferien für Arbeitskollegen oder den Chef mobil erreichbar sein. Das ist das Ergebnis einer Internet-Trendumfrage der Mummert + Partner Unternehmensberatung und des IT-Dienstleisters inworks unter 872 Teilnehmern. Ohne ihr mobiles Telefon wollen nur 20 Prozent der Bundesbürger verreisen. Für die anderen 80 Prozent stehen die Eltern ganz oben auf der mobilen Anrufliste, auf Platz zwei folgen Freunde. Knapp jeder Vierte will für Arbeitskollegen oder den Chef erreichbar sein. Dabei darf der mobile PC nicht fehlen: 25 Prozent der Befragten nehmen auch den Laptop mit an den Strand. Jeder Fünfte setzt im Urlaub auf den Handheld-PC.**

### **Literaturtip**

**»Das Bumerang-  
Prinzip: Mehr Zeit  
fürs Glück«,  
3. Aufl., München,  
Gräfe und  
Unzer Verlag, 2003**

Alphaentspannung ganz besonders intensiv und leicht möglich sind.

Leider ist beim Erwachsenen die Fähigkeit, diese Entspannung bewusst herbeizuführen, durch die intellektuellen Denkfunktionen sehr eingeschränkt. Deshalb wurden in den letzten Jahren mit Hilfe von Klangcomputern Trainingssysteme entwickelt, mit denen auch ungeübte und ältere Menschen mit Hilfe von Stereokopfhörern ohne theoretische Vorkenntnisse sich entspannen können. Diese Methoden werden heute besonders zum Sprachenlernen, im Leistungssport und als Ergänzung zu Selbstmanagementkursen eingesetzt.

So verlockend die modernen High-Tech-Medien auch sind, entscheidend für ein ausgewogeneres, erfüllteres Leben, ist jedoch die persönliche Entscheidung, die Qualität und Richtung des eigenen Lebens selbst zu bestimmen und bewusst zu gestalten. Hierbei können sowohl Experten mit unserem Knowhow als auch die modernen Trainingsformen zwar sinnvolle und wirksame Hilfestellungen geben. Das persönliche Glück, das ein selbstbestimmtes ausgewogenes Leben schenkt, können Sie jedoch nur selbst erleben.

Beginnen Sie jetzt damit. Wenn nicht jetzt, wann dann?