

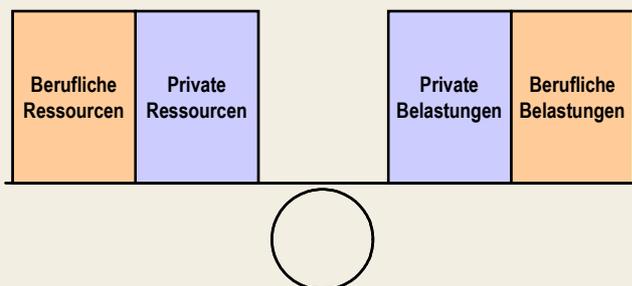
# Work-Life Balance: der Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit?



Wenn man Work-Life Balance (WLB) so versteht, ist man prompt einem populären Missverständnis aufgesessen. Anders als häufig missverstanden bedeutet WLB nicht, dass das Privatleben das Gegengewicht zur Arbeit bildet, sondern, dass eine Balance zwischen Belastungen und Ressourcen, egal ob in der Arbeit oder Freizeit, erreicht wird. WLB ist damit die Grundlage für eine lange Gesundheit und hohe Lebensqualität. (Fußnote, Kastner o.J.)

Belastungen  
besser  
bewältigen

## Ressourcen und Belastungen in Balance



Die Balance ist bildlich zu verstehen, als eine Waage auf der sich Belastungen (Anforderungen) und Ressourcen (Fähigkeiten & Hilfsmittel) ausbalancieren. Als Ergebnis hat diese Balance auch die Bedeutung „Stabilität“ in Bezug auf körperliche und seelische Gesundheit.

Work-Life Balance umfasst somit das gesamte Leben eines Menschen. Das Ausbalancieren ist ein kontinuierlicher Prozess und erfordert immer wieder Anpassungen an aktuelle Veränderungen. Kleine Schwankungen der WLB sind normal, sehr große Schwankungen sollten jedoch nach Möglichkeit vermieden werden.

## Warum ist WLB für die individuelle Gesundheit wichtig?

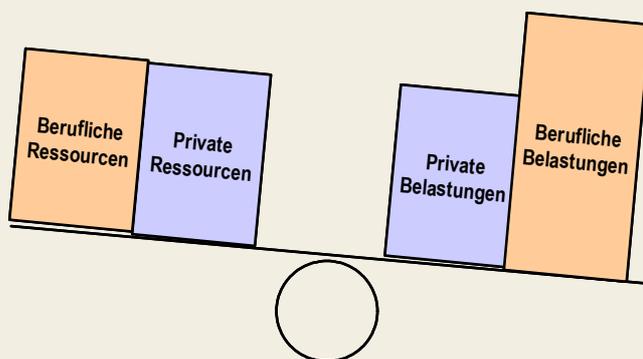
Wenn den täglichen Anforderungen in der Arbeit oder anderswo dauerhaft keine angemessenen Ressourcen gegenüberstehen, kann dies zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. (Fußnote BGI 650)

### Beispiele für Ressourcen in der Person und in der Umwelt:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Fähigkeiten (Person)</li> <li>• Gesundheit (Person)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soziale Unterstützung (Umwelt)</li> <li>• klar geregelte Zuständigkeiten (Umwelt)</li> </ul>
--	---

Die Bedeutung von Ressourcen lässt sich am Beispiel der Ernährung nachvollziehen: Genauso wie wir für eine gesunde Ernährung eine bestimmte ausgeglichene Zusammenstellung von Kohlenhydraten, Proteinen, Vitaminen, Mineralien, Fetten und Spurenelementen benötigen, brauchen wir eine individuelle unterschiedliche Zusammenstellung verschiedener Einflüsse im Leben. Ein Leben mit beispielsweise wenigen Erholungsphasen oder

## Ressourcen und Belastungen aus der Balance



ohne ausreichenden Kontakt zu Familie und Freunden kann ebenso zu Mangelercheinungen (d.h. zu Stress-Symptomen) führen, wie einseitige Ernährungsgewohnheiten.

Wenn der Ausgleich zwischen Belastungen und Ressourcen misslingt, empfindet man Stress. Ein Übergewicht der Belastungsseite (rechts) wird als Überforderung erlebt; ein Übergewicht der Ressourcenseite als Unterforderung, beispielsweise durch Monotonie oder Sinnlosigkeit der Aufgabe. Genau wie die Überforderung ist die Unterforderung eine Fehlbelastung, die der Work-Life Balance auf Dauer schadet.

Mit anderen Worten, je ausgeglichener die WLB, desto besser die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden.

### Warum lohnt es sich für Unternehmer die Work-Life Balance der Mitarbeiter zu unterstützen?

Besonders im Dienstleistungssektor sowie bei den freien Berufen sind die Mitarbeiter mit ihrem Wissen sowie ihren Kontakten das wichtigste Kapital. Der Begriff Humankapital greift u.a. diesen Aspekt auf. Ein Unternehmer setzt dieses Kapital ein und ist gleichzeitig darauf bedacht, es dem Unternehmen zu erhalten! Die persönliche WLB jedes Mitarbeiters kann ein wichtiger Beitrag zum Erfolg des Unternehmens sein. Studien im angelsächsischen Raum haben dies belegt (**Fußnote: Yasbeck 2004**).

Beispiele: Vorteile für das Unternehmen:

- ☞ (messbarer) Zuwachs an Produktivität, Verantwortungsgefühl und Commitment der einzelnen Mitarbeiter
- ☞ besseres Teamwork und bessere Kommunikation
- ☞ bessere Arbeitsmoral
- ☞ weniger negativer arbeitsbedingter Stress

Beispiele: Vorteile für jeden Einzelnen:

- ☞ ein ausgeglicheneres Leben
- ☞ mehr Wissen über die eigenen Bedürfnisse
- ☞ erhöhte persönliche Leistungsfähigkeit
- ☞ bessere Beziehungen zu Kollegen und zu Freunden
- ☞ weniger Belastungen / Stress

Work-Life Balance ist somit eine echte „win-win-Lösung“ für Mitarbeiter und Unternehmen.

### Was kann man tun?

In der Regel genügen einfache Maßnahmen, um die Work-Life-Balance zu verbessern. Die Grundlage dafür bildet zunächst eine ehrliche Analyse der jeweiligen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten.

Häufig fehlt es ganz einfach an körperlichem und geistigem Ausgleich für hohe Belastungen.

Es gilt: Grundsätzlich ist jeder Mensch selbst für seine Gesundheit verantwortlich. Als Unternehmer oder Vorgesetzter haben Sie jedoch die Möglichkeit und sogar die Verpflichtung, das Gesundheitsverhalten Ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz positiv zu beeinflussen.

Achten Sie insbesondere auf Mitarbeiter, die stark belastet sind. Machen Sie Ihren Mitarbeitern deutlich, wie wichtig Gesundheit zur Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit ist. Dies wirkt sich z.B. positiv auf den beruflichen Erfolg und die Karriere aus. Bieten Sie Informationen und evtl. sogar Ihre Unterstützung an. Aber machen Sie auch deutlich, dass jeder Ihrer Mitarbeiter letztendlich selbst die Verantwortung dafür trägt, seine Gesundheit zu erhalten und dass Sie hier lediglich eine Hilfestellung anbieten können.

<http://www.gregorwittke.de>

<http://www.tendo-institut.de>

### Literatur:

Kastner, M. (o.J.) Work-Life Balance: Schwerpunkte der Forschung. Online Artikel [[www.inqa.de/pdf/Kastner.pdf](http://www.inqa.de/pdf/Kastner.pdf), download aus dem Netz am 11.08.2005]

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (Hg.) (2004) Bildschirm- und Büroarbeitsplätze. Leitfaden für die Gestaltung (BGI 650).

Yasbek, Y. (2004) The business case for firm-level work-life balance policies: a review of literature. Wellington [[www.worklife.govt.nz](http://www.worklife.govt.nz), download aus dem Internet, 11.08.2005]