



Work-Life-Balance

Den Spagat Lernen

Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist wichtig für das persönliche Wohlbefinden, aber oft schwer umzusetzen. Wir geben Tipps, wie Sie diesen Spagat meistern können.

Der Beruf fordert – tagein, tagaus. Und gewinnt dabei im Leben vieler Menschen eine immer größere Bedeutung. Noch vor 50 Jahren gab es eine klassische Rollenverteilung: Mann geht arbeiten, Frau arbeitet zuhause und managt Familie, Haushalt & Co. Und ein Arbeitstag endete mit dem Feierabend. Doch längst hat sich dieses Bild gewandelt. Immer mehr Frauen und Männer stehen vor der Situation, sowohl im Beruf als auch zuhause „funktionieren“ zu müssen. Feierabend ist dabei für viele zum Fremdwort geworden. Ein wirkliches „Privatleben“ findet kaum mehr statt.

Unter Work-Life-Balance versteht man ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Privatleben. Es geht darum, private

Interessen oder Familienleben mit den Anforderungen im Beruf in Einklang zu bringen. Dazu gehört die Zeit am Arbeitsplatz und mit Kollegen und Patienten, aber auch die Zeit für Familie, Freunde, private Interessen. Balance ist wichtig, doch leider stehen für alles zusammen nur 24 Stunden am Tag zur Verfügung.

Der Professor rät ...

Wie man das Problem praktisch am besten angeht, veranschaulicht folgende Geschichte: Ein Philosophieprofessor hat zu seiner Vorlesung ein riesiges Einmachglas und zwei Flaschen Bier mitgebracht. Er füllt das Glas bis an den Rand mit Golfbällen. Dann fragt er die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Alle

nicken mit dem Kopf. Dann nimmt er einen Sack mit Kieselsteinen und kippt sie ins Glas. Sachte schütteln, und die Kieselsteine rollen in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Wieder fragt er die Studenten, ob der Topf voll sei und alle nicken.

Als nächstes holt er eine Dose mit Sand und schüttet sie ins Glas. Was passiert? Der Sand füllt die Lücken zwischen den Kieselsteinen und wieder nicken alle auf die Frage, ob das Glas jetzt voll sei. Als er schließlich das Bier aus den beiden Flaschen ins Glas kippt und es langsam zwischen die Sandkörner sickert, fangen die Studenten an zu lachen.

„Betrachten Sie den Topf als Ihr Leben“ sagt der Professor, als das Lachen langsam nachlässt und erklärt warum: „Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Familie, Kinder, Gesundheit, Freunde – all das, wofür es sich wirklich zu leben lohnt. Die Kieselsteine symbolisieren Dinge wie Arbeit oder

WEBTIPP

Einen interaktiven Fragebogen zu Work-Life-Balance und Stressmanagement finden Sie bei der gesetzlichen Unfallversicherung, zu erreichen unter www.barmen-gek.de/stresscoach
Weitere Tipps zum Thema auch unter www.aok.de/alles-in-balance

Haus – auch sehr wichtig, aber irgendwie ersetzbar. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Und was passiert, wenn Sie den Sand zuerst in den Topf geben? Es gibt keinen Platz für die Kieselsteine oder die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, finden Sie nie Platz für die wichtigen Dinge.“ Eine Studentin hebt die Hand und fragt, was denn das Bier repräsentieren solle. Der Professor schmunzelt und sagt: „Schön, dass Sie das fragen. Es zeigt Ihnen, dass – ganz egal, wie voll Ihr Leben auch sein mag – immer noch Zeit für zwei Bier mit guten Freunden bleibt.“

Prioritäten setzen

Wichtig ist daher zunächst einmal: Setzen Sie Prioritäten. Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist. Sonntag Abend Tatort sehen? Vielleicht verzichtbar. Juniors T-Shirts bügeln? Sehen auch ungebügelt cool genug aus. Samstag Auto putzen? Wenn's denn schmutzig ist. Die Liste lässt sich beliebig erweitern und die Botschaft lautet: Hinterfragen Sie gewohnte Tätigkeiten durchaus einmal nach ihrem Sinn. Sie werden erstaunt sein, wie viel Zeit Sie gewinnen, wenn Sie unnötige Zeitfresser sein lassen. Zeit für mehr Balance.

Teilzeitmodelle und flexible Arbeitszeiten sind die wichtigsten betrieblichen Maßnahmen, die zu mehr Balance verhelfen können. Sie erfordern oft ein Überdenken der Arbeitsorganisation und der betrieblichen Abläufe und sind schon von daher nur beschränkt anwendbar. Teilzeit führt auch nicht per

se zu einer besseren Work-Life-Balance. Entscheidend ist, dass für beide Seiten Vorteile entstehen, das ist nur auf individueller Ebene möglich. Work-Life-Balance kann also durchaus auch bedeuten, dass Sie für eine gewisse Zeit Überlastung in der Praxis akzeptieren, wenn es danach wieder mehr Zeit für Sie und die Familie gibt.

Das wichtigste bei Zeitkonflikten: Tun Sie das, was Sie gerade tun zu 100 Prozent. Und denken Sie nicht über das nach, was Sie gerade nicht tun. Wenn Sie in der Praxis sind, sollten Sie nicht daran denken, wie das Kind heute bei der Mathearbeit abschneidet. Es wird sie auch alleine schaffen und selbst wenn es daneben geht: Jetzt können Sie nicht mehr helfen. Umgekehrt macht es auch keinen Sinn über die Quartalsabrechnung zu sinnieren, wenn Sie abends mit dem Nachwuchs „Mensch-ärgere-dich-nicht“ spielen. Ihrer aktuellen Tätigkeit gehört immer Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

Gehen Sie die Planung Ihrer privaten Zeit genau so akribisch an wie die Terminvergabe in der Praxis? Nun, vielleicht ist das auch nicht auf die Minute genau erforderlich. Doch wie Sie in der Praxis feste Terminblöcke reservieren, zum Beispiel für Teambesprechungen oder Telefonsprechstunde, sollten Sie in Ihrer privaten Zeit Blöcke einrichten: Für einen Spieleabend mit Freunden, einen abendlichen Spaziergang, oder, oder. Und um das nicht jeden Tag aufs neue (mit Zeitaufwand) tun zu müssen, können Sie

**Reservieren Sie Zeit im Kalender für die schönen Dinge des Lebens.**

bestimmte Tätigkeiten bestimmten Zeiten zuordnen. So wie es in der Praxis an jedem Montag vormittag eine Telefonsprechstunde gibt, richten Sie sich jeden Donnerstag Ihren freien Abend ein, an dem Sie nur nette Dinge tun. Und wenn alle zwei Wochen der Partner alleine auf die Kinder aufpasst, damit Sie eine Freundin besuchen können und an den anderen Donnerstagen die Oma kommt, damit Sie mit Ihrem Mann ausgehen können, ist jedem gedient. Man nennt das ritualisieren. Auch beim Planen der Restzeiten setzen Sie klare Prioritäten. Goldene Regel: Wichtigkeit vor Dringlichkeit. Sie glauben gar nicht, wie viele Leute das verwechseln. **RM ■**

Checkliste: Wie steht es um Ihre Balance?

Die nachfolgenden Fragen in unserer Checkliste können Ihnen helfen, Ansatzpunkte für eine Verbesserung Ihrer Work-Life-Balance ausfindig zu machen.

- Können Sie all Ihre Probleme mit der Familie oder Freunden besprechen?
- Arbeiten Sie oft abends oder an Wochenenden?
- Haben Sie ausreichend Zeit für Ihre Hobbies?
- Fühlen Sie sich oft gehetzt?
- Müssen Sie private Termine häufig verschieben?
- Können Sie Aufgaben delegieren?
- Können Sie „Nein“ sagen?