



Work-Life-Balance Quick-Check

**Handout für das Webinar für den
virtuellen Gesundheitstag am
26.10.2021**

Anette Bangert
Beraterin Gesundheitsmanagement
Zentrum Erlangen Cluster Mittelfranken



Begrifflichkeiten & Modelle zur Work-Life-Balance

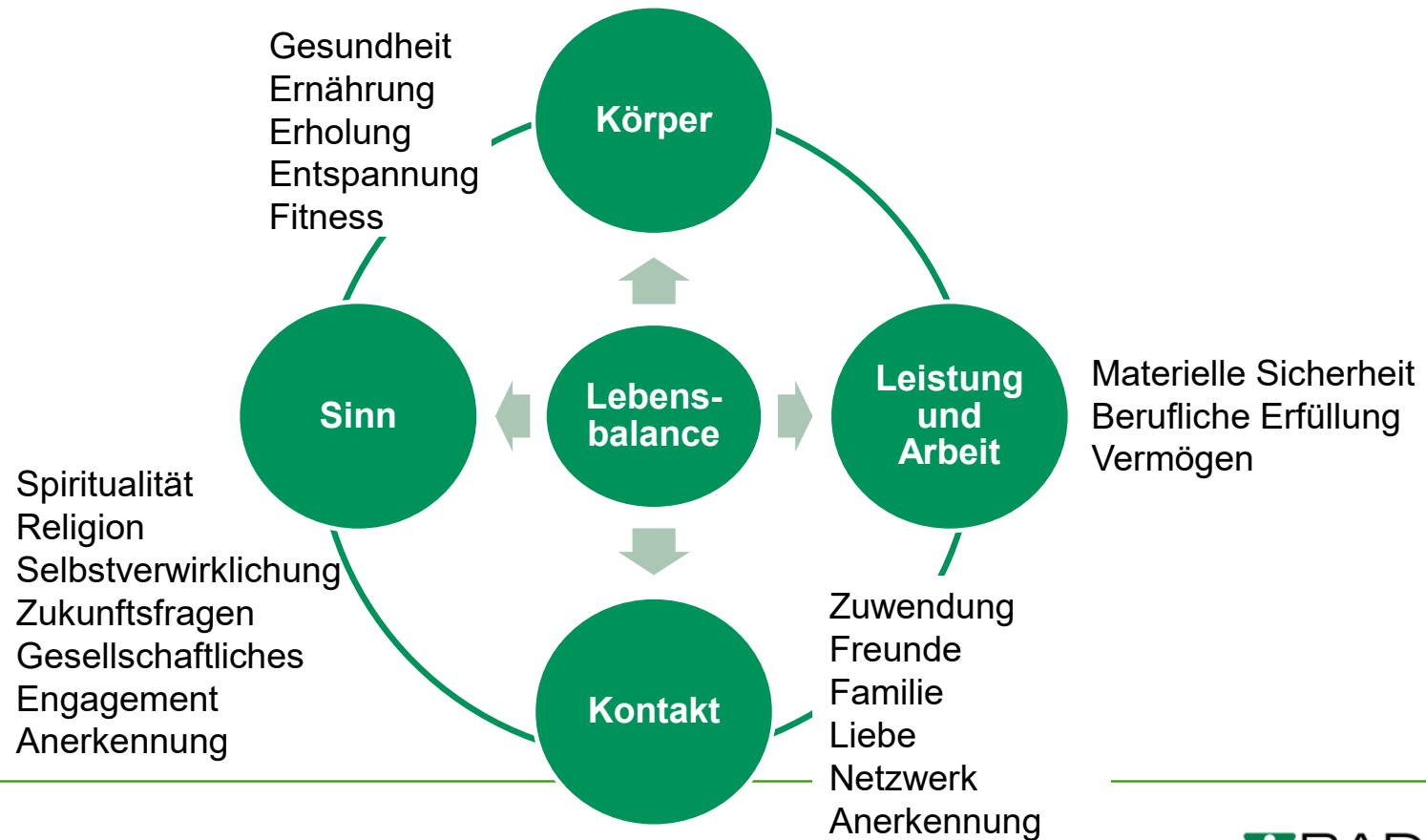
Begrifflichkeiten

Was bedeutet Work-Life-Balance für Sie?

Work-Life Balance = Lebensbalance

„ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben“

Lebensbalance Modell (in Anlehnung an: Seiwert /Peseschkian)



Meta-Balance (nach: Gunther Schmidt)

Meta-Position (Orchesterleitung, innerer Team-Manager, Bedürfnis-Architekt) aufbauen, die die Steuerung über die willkürliche und unwillkürlichen Anteile übernimmt.

Eine erfüllende Lebensbalance kann gelingen durch das Einstimmen auf eine *Meta-Balance* zwischen

- sich In Balance erleben – sich aus der Balance geraten sein zu lassen
- eigenen und fremden Erwartungen gerecht zu werden – denen nicht gerecht zu werden
- zufrieden mit sich zu sein – nicht zufrieden mit sich zu sein
- allem gerecht werden zu wollen – gerade nicht allem gerecht werden zu müssen
- sich auch mal anzutreiben (gerne auch mal perfektionistisch) und dann wieder liebevoll tröstend mit sich umzugehen, wenn man nicht allem gerecht wurde

Lebensbereich „Körper“

Definitionen zu „Gesundheit“

Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Definition der WHO (1984)

Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.

F. Nietzsche

Lebensbereich „Körper“

Was stärkt und was schwächt unsere Gesundheit?



Unterstützung, Ressourcen

Gesundheit | Resilienz

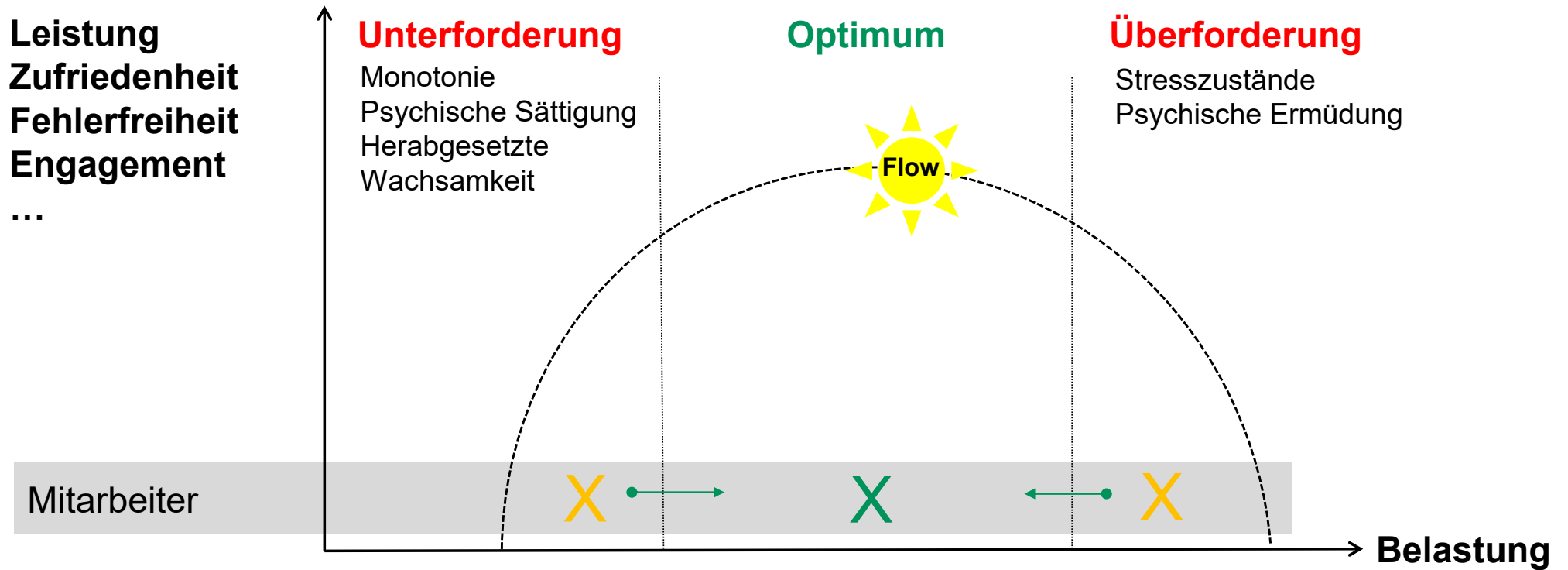
Krankheit | Vulnerabilität



Belastung, Stress



Lebensbereich „Leistung und Arbeit“



Ziel: Anpassung der Belastung für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter



Kontakt

Lebensbereich „Sinn“

Werte und Bedürfnisse

„Warum tun Menschen das, was Sie tun?“ (Dr. Steven Reiss, Psychologe)

16 grundlegende Bedürfnisse und Werte, welche die Art und Weise bestimmen, wie Menschen sich mit ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen auseinandersetzen.

Macht ★ Unabhängigkeit ★ Neugier ★ Anerkennung ★ Ordnung

Sparen ★ Ehre ★ Idealismus ★ Beziehungen ★ Familie ★ Status

Rache ★ Eros ★ Essen ★ Körperliche Aktivität ★ Ruhe

Der Orientierungs-STOP: die Schritte im Einzelnen

Hinweis: Sie werden im Laufe des Webinars durch die einzelnen Schritte geführt!

Schritt 1: S - Step back – Treten Sie ein Schritt zurück

Schritt 2: T - Think – das Ganze „von oben“ betrachten

Schritt 3: O - Organize your thoughts - Ordnen Sie ihre Gedanken

Schritt 4: P - Proceed – Weitermachen und überprüfen

Quick Check



Körper

- Gesundheit
- Ernährung
- Erholung
- Entspannung
- Fitness

Quick Check



Leistung und Arbeit

- Engagement
- Verantwortungsgefühl
- Berufliche Erfüllung
- Vermögen
- Materielle Sicherheit
- Berufliche Weiterentwicklung

Quick Check



Kontakt

- Zuwendung
- Freunde
- Familie
- Liebe
- Netzwerk
- Anerkennung

Quick Check



Sinn

- Spiritualität
- Religion
- Selbstverwirklichung
- Zukunftsfragen
- Gesellschaftliches Engagement
- Anerkennung



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

© B·A·D GmbH, C5045-FB Home Office Teil 4 Work-Life-Balance, Version 2.0, 17.04.2020

Anette Bangert
Beraterin Gesundheitsmanagement
Cluster Mittelfranken, Standort
Erlangen

anette.bangert@bad-gmbh.de

www.bad-gmbh.de

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN



Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Körper

Quick Check



Leistung und Arbeit

Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Kontakt

Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Sinn