



Work-Life-Balance

Auch wenn es keine einheitliche Definition von „Work-Life-Balance“ gibt, wird mit dem Begriff allgemein das ausgewogene Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben verstanden. Das bedeutet allerdings nicht, dass alles, was während der Arbeit passiert eine Belastung darstellt und das, was in der Freizeit passiert, nur Erholung ist. Die Arbeit kann eine Bereicherung und Ort für soziale Kontakte sein, genauso wie Tätigkeiten im Privatleben Arbeit bedeuten oder belastend sein können (z. B. Pflege von Angehörigen).

Nach dem Zeit-Balance-Modell von Seiwert und Peseschkian werden vier Bereiche unterschieden, die Einfluss auf die Work-Life-Balance haben: „Leistung und Arbeit“, „Kontakt“, „Sinn“ und „Körper“. Diese Bereiche stehen in starker Abhängigkeit zueinander. Wird bspw. zu viel Zeit und Energie in „Leistung und Arbeit“ gesteckt, kann sich dies negativ auf die Gesundheit und/oder die sozialen Kontakte auswirken. Prüfen Sie regelmäßig für sich selbst, ob einzelne Bereiche in Ihrem Leben zu kurz kommen und welche Möglichkeiten Sie haben, entsprechend gegenzusteuern.

© B·A·D GmbH, 03/2021

Wichtig

Es geht nicht darum, jedem Bereich exakt gleich viel Zeit zu widmen, sondern für sich eine subjektive Wohlfühl-Balance zwischen den Bereichen herzustellen.

Quick Check mit dem Orientierungs-STOP

S

Step back – Treten Sie einen Schritt zurück

T

Think – das Ganze „von oben“ betrachten

O

Organize your thoughts – Ordnen Sie Ihre Gedanken

P

Proceed – Weitermachen und überprüfen

