

Leben in Balance

Wie Sie Ihren Beruf und Ihr Privatleben in Einklang bringen.

Thema Gesunde Arbeitswelt



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Work-Life-Balance: Lebenswelten im Einklang	4
Arbeitswelt – im Sturm der Anforderungen	8
Ein Hoch auf die Lebensbalance!	11
Wie steht es um die Balance in Ihrem Leben?	13
Arbeit optimieren – Zeit gewinnen	16
Gesundheit ist nicht alles ...	20
Glücksfaktor Beziehungen und Kontakte	24
Erfüllung im Leben – finden Sie Ihren Weg!	27
Mitverantwortung des Arbeitgebers	29
Die KKH ist immer für Sie da!	31

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Auf die Inhalte und die Gestaltung der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten haben wir keinen Einfluss und können aus diesem Grund keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte und Richtigkeit der Informationen ist der jeweilige Informationsanbieter der Webseite verantwortlich. Die genannten externen Internetseiten werden von uns regelmäßig auf deren Inhalt überprüft.

Zeit, zu leben

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, heißt es schon im Volksmund. So weit, so gut – solange für beides Zeit bleibt. Wenn aber die Arbeit alles andere in den Hintergrund drängt, kann das Leben in eine Schiefelage geraten.

Vielen von uns ergeht es heute so: Die Arbeitswelt steht an oberster Stelle, der Rest muss erst einmal warten. Doch der Beruf ist nicht alles – mag er noch so erfüllend und spannend sein. Denn was nützt beruflicher Erfolg, wenn dabei das Familienleben, die Freundschaften oder gar die Gesundheit auf der Strecke bleiben? Gerade sie sind es doch, die uns Kraft geben und maßgeblich zu unserem Glück beitragen.

Für ein erfülltes, zufriedenes Dasein braucht es beides: Leben und Arbeit. Doch warum ist es heute so schwer, diese zwei Welten in Einklang miteinander zu bringen, eine gute „Work-Life-Balance“ zu finden? Der Mangel an Zeit kann es eigentlich nicht sein: Wir kommunizieren per SMS oder E-Mail, sind mit Auto und Flugzeug in rasender Geschwindigkeit am Ziel und finden im Internet in Sekundenbruchteilen jede Information – dank moderner Technik erledigen wir heute vieles schneller als früher. Es ist vielmehr der eigene Umgang mit der Zeit, der vielen zu schaffen macht. „Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“, erkannte bereits George Orwell.

Sie allein haben es in der Hand, vom täglichen Hamsterrad abzuspringen und das Ruder zu übernehmen – über Ihre Zeit und Ihr Leben. Wie das gelingt? Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist, und setzen Sie Ihre eigenen Prioritäten. Denn die Fähigkeit, sich Tag für Tag von Neuem für das Richtige zu entscheiden, ist der Schlüssel zu einem gelungenen Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben. Wir unterstützen Sie mit dieser Broschüre bei der Suche nach Ihrer persönlichen „Wohlfühl-Balance“ und wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihre KKH



Work-Life-Balance: Lebenswelten im Einklang

Das richtige Maß zwischen Beruf und Privatleben zu finden und beides in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen – eine der größten Herausforderungen unserer Zeit.

Wer Arbeit hat, kann sich glücklich schätzen: Arbeit sichert die Existenz, bringt Anerkennung und verspricht bei Erfolg den ersehnten Wohlstand. Doch während wir Ziele abstecken, uns aus- und weiterbilden, den nächsten Karriereschritt planen oder bereits den Ruhestand vorbereiten, findet nicht mehr und nicht weniger als unser Leben statt. Familie, Freunde, Freizeit- und soziale Aktivitäten – die Ansprüche aus unserem Privatleben konkurrieren tagtäglich mit den Aufgaben und Anforderungen der Berufswelt.

Die Arbeit gibt den Ton an

Dass der Broterwerb auf unserer Prioritätenliste ganz oben steht, bringt das Leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft naturgemäß mit sich. Arbeit besitzt einen hohen Stellenwert im Leben der Deutschen: Sie rangiert laut einer Befragung der GfK und der Bertelsmannstiftung aus dem Jahr 2015 in der Werteskala auf Platz zwei (34 %) – fast gleichauf mit der Familie und Partnerschaft

(39 %) und weit vor der Freizeit (20 %). Wie stark sich Menschen mit dem identifizieren, was sie beruflich tun, macht die Frage nach einem potenziellen Lottogewinn deutlich: Mehr als die Hälfte der Befragten (55 %) gibt an, trotz finanzieller Unabhängigkeit nicht auf die Berufstätigkeit verzichten zu wollen. Zugleich ist etwa die gleiche Zahl (56 %) der Ansicht, dass ein Ausgleich von Arbeit und Privatleben in der heutigen Zeit immer bedeutender und wichtiger wird.

Work-Life-Balance: Was steckt dahinter?

Der Begriff Work-Life-Balance scheint mittlerweile in aller Munde zu sein. Geht es um Stress im Beruf, ist meist davon die Rede. Geht es um die Digitalisierung der Arbeitswelt mit Smartphone und E-Mail und die ständige Erreichbarkeit, sind wir wieder beim Thema. Ganz wörtlich übersetzt bedeutet der Ausdruck „Leben und Arbeiten im Gleichgewicht“. Doch was heißen „Work“, „Life“ und „Balance“ überhaupt im Einzelnen?

Was Beschäftigte vermissen und sich wünschen

Wie sehr Menschen unter dem Ungleichgewicht von Berufs- und Privatleben leiden, zeigen beispielhaft folgende Ergebnisse einer Mitarbeiter-Befragung zum Thema Work-Life-Balance*:

- 30 % haben aufgrund der Arbeit keine Energie mehr für Freizeitaktivitäten oder Hobbys.
- 20 % haben Probleme, sich nach einem Arbeitstag zu entspannen.
- 55 % wünschen sich Unterstützung bei privaten Problemen.
- 88 % wünschen sich aktive Unterstützung vom Arbeitgeber bei der Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben.
- 92 % wünschen sich eine Tätigkeit, die genügend Zeit und Energie für das Privatleben lässt.

* Quelle: Verbundprojekt GeMiNa „Work-Life-Balance: Ein Wettbewerbsvorteil für KMU“

▪ **Work: die Arbeitswelt**

Mit dem Begriff „Work“ ist streng genommen die Erwerbsarbeit gemeint – alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten, die Menschen gegen Bezahlung durchführen, um ihren Lebensunterhalt und ihren Lebensstandard zu sichern.

▪ **Life: die private Lebenswelt**

Im Zusammenhang mit Work-Life-Balance bezeichnet „Life“ die Lebenswelt jenseits von Beruf und Arbeit, also die Zeit, die wir privat der Freizeit, Freunden, Familie oder uns selbst widmen.

▪ **Balance: Aufwand und Nutzen im Einklang**

Balance (engl. „Gleichgewicht“) ergibt sich aus der Zeit und der Anstrengung, die jemand in die Bereiche Leben und Arbeit steckt. Der Aufwand, den man investiert, und der Nutzen, der sich für den Einzelnen daraus ergibt, müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Dann stellt sich ein Gleichgewicht ein.

Leben und Arbeiten ergänzen sich

Auch wenn es auf den ersten Blick so erscheinen mag: Leben und Arbeiten sind keine Gegenpole, die sich gegenüberstehen oder sich gar ausschließen. Die Arbeit kann nicht einseitig als Pflicht angesehen werden – denn natürlich bedeutet für viele der Beruf Sinnerfüllung und Glück. Am Arbeitsplatz findet auch anteilig unser Privatleben statt, wenn wir uns z. B. mit Kollegen über private Interessen und Themen austauschen oder sogar Freundschaften schließen. Andererseits ist das Privatleben auch nicht gleichbedeutend mit Freizeit. Nach Feierabend wartet oft noch genug Arbeit auf uns: Die Haus- und Gartenarbeit, die Erziehung der Kinder,

die Weiterbildung oder die Pflege von Angehörigen. Beide Lebenswelten durchdringen sich und können sich dadurch gegenseitig maßgeblich beeinflussen – in positiver wie in negativer Richtung.

Balance kennt keine gültigen Normen

Balance im Sinne des Work-Life-Balance-Konzeptes meint keineswegs eine Gewichtung der Lebensbereiche im Verhältnis 50 % zu 50 %. Ausgeglichenheit bedeutet vielmehr die Möglichkeit, eine individuelle und wünschenswerte Verteilung innerhalb der Lebensbereiche zu erreichen. Und die hängt z. B. ganz entscheidend von der Person, vom sozialen Umfeld und von der Lebensphase ab, in der man sich aktuell befindet. Jemand, der beruflich



gerade durchstartet, investiert in der Regel freiwillig viel Zeit in sein Arbeitsleben und stellt Privates hinten an. Demgegenüber möchten berufstätige Eltern ihre Prioritäten anders setzen und z. B. lieber Teilzeit arbeiten, um Raum für die Familie zu haben. Manch einer ist auch durchaus zufrieden und glücklich in einem Job, der ihm gerade mal die Existenz sichert. Er räumt dem Privatleben dann eventuell ungleich mehr Platz ein und füllt sein Plus an Freizeit z. B. mit Ehrenämtern oder anderen Aktivitäten. Deshalb: Selbst, wenn sich beide Lebensbereiche in einer offensichtlichen Schiefelage befinden, kann das im Einzelfall ein Optimum an Ausgleich bedeuten.

Selbstbestimmt die Balance finden

Ein Gleichgewicht zwischen den Lebenswelten lässt sich nur erreichen, wenn wir selbst entscheiden, welche Bedeutung Privates und Arbeit in unserem Alltag haben sollen. Work-Life-Balance ist für jeden ein fortlaufendes Lernen, ein ständiger Anpassungsprozess an veränderte Lebensphasen und neue Arbeitsbedingungen. Erst wenn sich dabei Wunsch und Wirklichkeit nicht mehr vereinbaren lassen, äußere Zwänge überhandnehmen und das Gefühl vorherrscht, fremdbestimmt zu sein, gerät das System ins Wanken. Der tägliche Spagat zwischen den Lebenswelten ist dann nicht mehr Herausforderung, sondern Überforderung. Dies führt zwangsläufig dazu, dass die eine vernachlässigt und die andere stattdessen überbetont wird.



Kurz gesagt ...

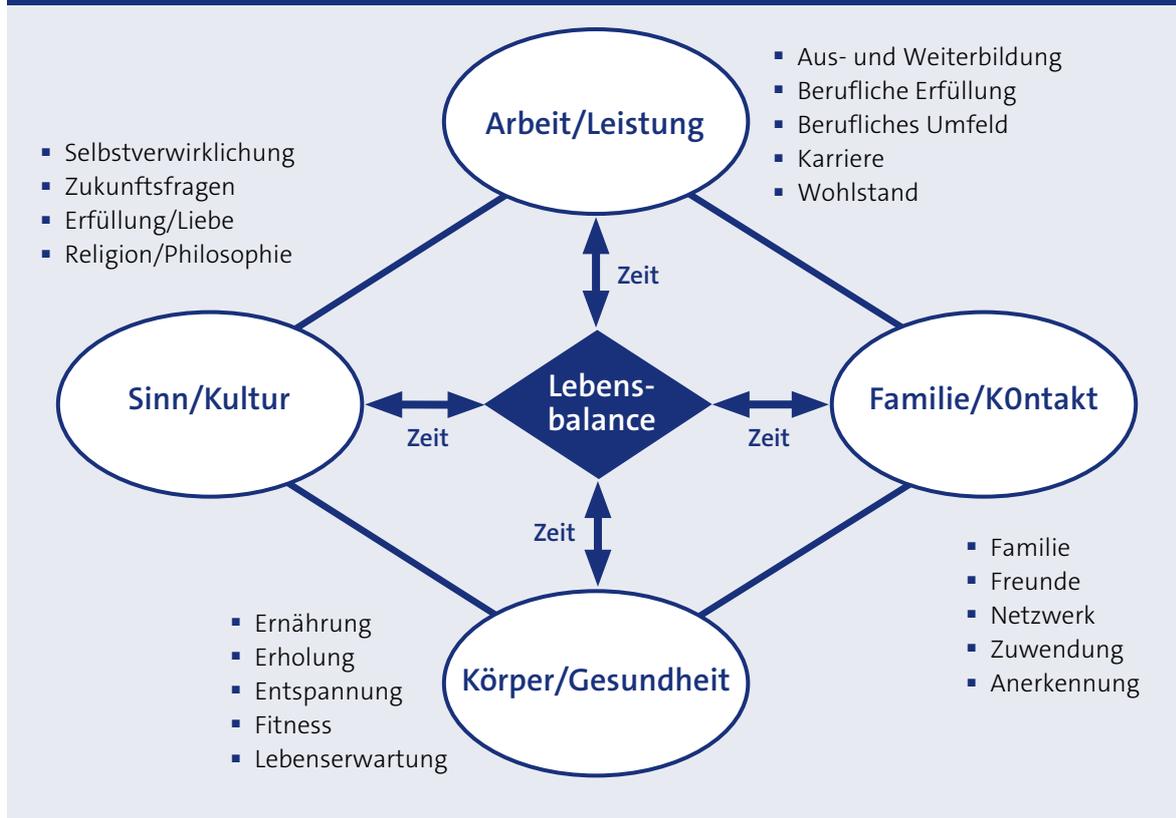
Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fasst den Begriff Work-Life-Balance wie folgt zusammen:

„Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt. Betriebliche Work-Life-Balance-Maßnahmen zielen darauf ab, erfolgreich Berufsbiografien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse zu ermöglichen.“

Das Leben hat nicht nur zwei Seiten

Der Begriff Work-Life-Balance hat sich mittlerweile in den Köpfen von Führungskräften wie Mitarbeitern festgesetzt. Doch so richtig glücklich ist niemand damit, dass die Arbeit mehr oder weniger das Gegenstück zum „eigentlichen“ Leben sein soll. Sind die acht Stunden, die wir täglich von Montag bis Freitag im Job verbringen, etwa nicht auch kostbare Lebenszeit? Und brauchen wir wirklich nur mehr Privatleben, sprich Freizeit, um ausgeglichener zu sein? Sicherlich nicht. Das Leben lässt sich nicht auf nur zwei Ebenen herunterbrechen. Es spielen eine ganze Reihe anderer Faktoren eine wichtige Rolle, wenn es um Harmonie, Glück und Zufriedenheit geht: z. B. Gesundheit, Freunde, Partnerschaft, Familie, Erfüllung und Selbstverwirklichung.

Als eine Erweiterung des Work-Life-Balance-Ansatzes ist daher inzwischen der Begriff „Life-Domain-Balance“ entstanden. Er betrachtet das Ziel „Lebensgleichgewicht“ mehrschichtig und ganzheitlich. Neben der Erwerbstätigkeit berücksichtigt dieses Konzept weitere Lebensbereiche (engl. „domains“). Es gilt diese, in einen guten Einklang zueinander und mit der Arbeit zu bringen. Ein gängiges Modell, das diese Vielschichtigkeit des Lebens aufgreift und veranschaulicht, ist z. B. das „Zeit-Balance-Modell“ nach Lothar Seiwert. Es unterscheidet vier relevante Lebensbereiche:



Die vier Lebensbereiche

- **Leistung und Arbeit:**
Dieser Bereich umfasst die beruflichen Ziele und Erwartungen, geknüpft an Vorstellungen von Erfolg, Geld und beruflicher Selbstverwirklichung.
- **Kontakt und Familie:**
Dieser Bereich vereint alle sozialen Beziehungen, die Familie, Freunde, Partnerschaften, Kollegen – alle Menschen, die uns etwas bedeuten, für die wir uns Zeit nehmen möchten und die unser Leben bereichern.
- **Körper und Gesundheit:**
Dieser Bereich beinhaltet alles, was mit Gesundheit, Ernährung, körperlicher Fitness, aber auch mit Erholung und Entspannung zu tun hat.
- **Sinn und Kultur:**
Hier treffen die eigenen Visionen von Werten, Wünschen und Lebensfragen zusammen. Themen wie Liebe, Glaubensfragen und Lebenseinstellung, aber auch Anschauungen über die eigene Entwicklung in Bezug auf das ganze Leben gehören in diesen Lebensbereich.

Zeit steuert die Balance

Was bestimmt, welches Gewicht jeder einzelne der vier Bereiche in Ihrem Leben hat? Natürlich die Zeit, die Sie darauf verwenden. Die wenigsten werden allen Lebensbereichen gleich viel Beachtung, also Zeit, schenken können und wollen. Aber es geht auch gar nicht unbedingt um Quantität, sondern eher um Qualität: Eine Stunde, die Sie am Abend in einem Konzert genießen, kann die acht Stunden, die Sie tagsüber mit einer ungeliebten Aufgabe verbracht haben, durchaus aufwiegen.

Alle Lebensdomänen stehen in gegenseitiger Abhängigkeit zueinander. Wenn der Bereich Leistung über längere Zeit und womöglich unfreiwillig sehr stark im Vordergrund steht, hat dies Auswirkungen auf das ganze System. Wer ständig mehr arbeitet, als ihm lieb ist, hat (zu) wenig Zeit für Familie und die „Körperpflege“. Beziehungskonflikte bzw. gesundheitliche Probleme, die sich daraus ergeben, beeinflussen letztlich aber auch die Leistungsfähigkeit im Beruf und das befriedigende, sinnhafte Erleben von Arbeit. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie Ihre persönliche „Wohlfühl-Balance“ im Leben finden.

Arbeitswelt – im Sturm der Anforderungen

Der Beruf drängt sich bei vielen von uns ungebeten in den Vordergrund.

Doch warum? Es sind vor allem veränderte Rahmenbedingungen und Werte, die den Mikrokosmos Arbeit mit dem Privatleben in Konflikt bringen können.

Früher gab es noch vorgezeichnete Lebenswege, auf die man sich verlassen konnte: Nach der Ausbildung folgten Berufstätigkeit, Familiengründung und der berufliche Aufstieg. Die Lebensabschnitte reihten sich nahtlos aneinander, und die meisten Menschen konnten bis zu ihrem Ruhestand in ein und demselben Unternehmen beschäftigt bleiben. Heute steht alles im Zeichen des Wandels. Mehr Dynamik und Flexibilität, aber auch neue Anforderungen und Werte bestimmen die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts – dies birgt Chancen, aber auch Risiken.

Megatrends in der Arbeitswelt

Die Arbeitswelt hat sich verändert – zwar langsam, dafür grundlegend und langfristig. Es sind die sogenannten „Megatrends“ der Moderne, die wie Tiefenströmungen wirken und alle Ebenen der Gesellschaft – Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Technik und Kultur – in den Umbruch treiben.

Globalisierung: Arbeit findet weltweit statt!

Klingt es nicht reizvoll, für eine Zeit lang ins Ausland zu gehen? Für ein Tochterunternehmen auf einem anderen Kontinent zu arbeiten und dabei eine andere Kultur kennenzulernen? Im Zuge der Globalisierung der Wirtschaft ist das heute für viele Berufstätige bereits zur Wirklichkeit und manchmal sogar zur Notwendigkeit geworden. Raus aus dem Taxi, rein ins Flugzeug, den gepackten Koffer immer griffbereit – wer im Dienst der Firma die halbe Welt bereist, kann dies durchaus als eine beglückende Erfahrung erleben, z. B. wenn er jung und ungeburden ist. Für ältere Mitarbeiter oder solche mit Familie bedeutet viel Reisen dagegen ungleich mehr Anstrengung und kann leicht in einen Konflikt der Lebensbereiche Arbeit und Privatleben münden.

Demografischer Wandel: Arbeitskräfte werden rar

Es ist bereits gesellschaftliche Realität: Die Deutschen werden immer weniger. Der Blick in die Zukunft verheißt eine überalterte Gesellschaft, in der Erwerbstätige zur Minderheit schrumpfen und





ältere Menschen überwiegen. Laut Hochrechnungen wird im Jahr 2060 jeder Dritte mindestens 65 Jahre alt sein, die Zahl der 70-Jährigen wird doppelt so hoch sein, wie Kinder geboren werden. Für die Arbeitswelt bedeutet diese Entwicklung: Eine immer geringere Anzahl Jüngerer wird immer mehr und länger arbeiten müssen. Qualifizierte Nachwuchskräfte werden rar, der Wettbewerb um die Fachkräfte verschärft sich.

Neue Technologien: IT & Co geben das Tempo an
Vieles fällt uns leichter, seitdem Computer, Software, Tablets und Smartphones zu unserem Alltag gehören. Wir können einfacher kommunizieren, Aufgaben effektiver erledigen, Informationen schneller beschaffen und arbeiten, wo wir wollen. Doch die neue Freiheit hat auch eine Kehrseite: Die Arbeit schlägt heute in einem viel höheren Takt als früher. Zugleich steigt auch die Erwartung, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit und am besten gleichzeitig abzuwickeln. Trotz besserer Bedingungen nimmt der Zeit- und Termindruck im Beruf zu und die Arbeit verdichtet sich.

Chancengleichheit: neue Rollen für Mann und Frau
Das Modell vom Vater als Alleinverdiener und der Mutter, die den Haushalt führt und die Kinder erzieht, ist längst überholt. Während für Frauen heute auch die Verwirklichung im Beruf ein wichtiges Lebensziel ist, wünschen sich Väter mehr Zeit für ihre Familie. Also müssen die Aufgaben und Rollen der jeweiligen Lebensbereiche umverteilt werden. Das ist gar nicht so leicht, wenn beide Elternteile, z. B. aus wirtschaftlichen Zwängen heraus, arbeiten gehen müssen. Auch die Familienstrukturen haben sich verändert. Neben der klassischen Zwei-Eltern-Familie gibt es immer mehr Patchwork- und Ein-Eltern-Haushalte – eine Entwicklung, die Betroffene und die Gesellschaft gleichermaßen herausfordert.

Neue Werte für jeden Einzelnen

Die veränderten Rahmenbedingungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen bekommen Arbeitnehmer und Berufstätige auch persönlich zu spüren. Heute müssen sie neue Schwerpunkte setzen und andere Qualitäten mitbringen als noch unsere Elterngeneration.

Wissen: nur nicht den Anschluss verlieren!

Wir erleben es täglich: Das Leben im Zeitalter von Internet und Smartphone findet auf der Überholspur statt. Kaum hat man sich an eine neue Software oder die vor kurzem erst angepassten Abläufe gewöhnt, gibt es schon eine aktuellere Version. Der technologische Fortschritt und ständige Innovationen erfordern eine hohe Anpassungsbereitschaft und -fähigkeit unter den Berufstätigen. Lebenslanges Lernen ist heute zu einer erfolgsentscheidenden Aufgabe für Jung und Alt geworden.

Flexibilität: Fluch und Segen zugleich

Das klassische Modell der Festanstellung bis zur Rente hat ausgedient – den Job fürs Leben gibt es nur noch selten. Die berufliche Laufbahn ist heute ein Stückwerk, an dem jeder Einzelne ein Leben lang bastelt. Es macht sich sogar gut in der Vita, wenn man sich regelmäßig weiterentwickelt, verändert und den Job wechselt. Aber auch die Arbeitsmodelle sind andere als früher: Atypische Beschäftigungsverhältnisse wie Zeitarbeit, Minijobs, Befristung oder Tätigkeiten in Teilzeit sind auf dem Vormarsch (siehe Kasten). Einerseits gibt z. B. Zeitarbeit Berufstätigen die Möglichkeit, Karriere und Privatle-

Beunruhigende Entwicklung

Ein vergleichender Überblick aus den Jahren 1997 bis 2010 zeigt starke Wachstumsraten bei sogenannten atypischen Beschäftigungsverhältnissen:

- Die Zeitarbeit stieg um 45 %.
- Der Anteil der geringfügigen Beschäftigungen stieg um 51 %.
- Die Teilzeitarbeit nahm sogar um 312 % zu.



ben leichter zu verbinden. Konzepte wie Zeitarbeit und Minijobs bedeuten für sie dagegen, dass ihre Zukunft unsicher und schlecht planbar wird. Zudem bietet ein solches Berufs-dasein oft wenig finanzielle Anreize und Absicherung.

Verantwortung: sich erfolgreich behaupten

Früher war alles klar: Der Arbeitgeber verlangte von seinen Mitarbeitern Zeit, Loyalität und Einsatz, dafür gab es monatliches Gehalt, regelmäßigen Urlaub, Aufstiegsmöglichkeiten im Beruf und den garantierten Arbeitsplatz. Diese Kultur der lebenslangen Arbeitssicherheit gibt es nicht mehr – heutzutage zählt die sogenannte Arbeitsmarktfähigkeit. Ob man eine Beschäftigung findet und behält, liegt mehr und mehr in der Verantwortung des Arbeitnehmers. Natürlich sollen und wollen Unternehmen ihre Mitarbeiter unterstützen, die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen ständig den neuen Anforderungen anzupassen und sich weiterzubilden. Doch der Druck auf den Einzelnen wächst: Nur wer mithält und am Ball bleibt, kann sich erfolgreich auf dem Arbeitsmarkt behaupten.

Erreichbarkeit: stets zu Diensten

Ob auf einer Reise im Zug, in einem Café oder gar am Strand: Wo man nur hinsieht, wird fleißig am Laptop gearbeitet oder ein wichtiges dienstliches Telefonat geführt. Denn Zeit ist kostbar und Nichtstun ohnehin verpönt. Viele Berufstätige sehen sich heute zunehmend mit der Forderung und dem eigenen Anspruch konfrontiert, alle ihre Ressourcen und Kräfte in den Dienst der Arbeit zu stellen – auch nach Feierabend, in ihrer Freizeit oder im Urlaub. Arbeitspsychologen sprechen von der Entgrenzung der Arbeit.

Was die einen als ernste Gefahr für die Lebensbalance sehen, bewerten andere durchaus positiv. Arbeit und Leben lassen sich heute sowieso nicht mehr trennen – warum also aus der Not nicht einfach eine Tugend machen? Work-Life-Balance ist für so manchen längst out – der neue Trend heißt „Work-Life-Blending“ (engl. „to blend“ = „vermischen“). Das bedeutet, dass sich durch ein nahtloses Ineinanderfließen von Arbeits- und Privatleben beides besser vereinbaren lässt (siehe Kasten).

Work-Life-Blending: Fluch oder Segen?

Arbeiten überall und zu jeder Zeit? Im Büro oder zu Hause, tagsüber oder nachts? Für den einen mag dies ein Stück Freiheit und Lebensqualität bedeuten und eine Möglichkeit, den Broterwerb und Privates optimal zu vereinen.

Doch die Realität sieht meist anders aus. Bei vielen hält zwar der Beruf Einzug ins Privatleben, Work-Life-Blending im positiven Sinne bedeu-

tet aber, dass sich in der Umkehrung auch das Arbeitsleben an privaten Interessen ausrichtet. Diese Entgrenzung in Richtung Privates findet aber nur selten statt – die wenigsten Berufstätigen nehmen sich die Freiheit, persönliche Dinge in der Arbeitszeit zu erledigen. Die neue Kultur der Grenzenlosigkeit, die vor allem Arbeitgeber begeistert, entpuppt sich in vielen Fällen als eine Einbahnstraße zugunsten der Arbeit.

Ein Hoch auf die Lebensbalance!

Ein gelungener Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben ist sowohl für Beschäftigte als auch für Arbeitgeber ein lohnenswertes Ziel. Beide Seiten profitieren davon.

Die Veränderungen in der modernen Arbeitswelt sind tiefgreifend und erfordern ein grundlegendes Umdenken – von jedem Einzelnen, aber auch bei Unternehmen und Arbeitgebern. Denn beide müssen an einem Strang ziehen, damit ein erfolgreiches Balancieren zwischen Arbeits- und Privatwelt möglich wird.

Psychischem Druck Kontra geben

Die meisten Beschäftigten sind heute „Schreibtischtäter“. Während die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz stetig rückläufig sind, verzeichnen psychische Erkrankungen dagegen einen regelrechten Boom: Die Zahl derer, die unter Stress, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Panikattacken oder gar Depressionen leiden, steigt seit Jahren an. So fühlt sich bereits jeder achte Berufstätige hierzulande in seiner Arbeit psychisch belastet, innerhalb der EU leidet sogar jeder vierte. Knapp 40 % der Beschäftigten geben laut einer internationalen Studie an, mit ihrer Work-Life-Balance, ihrem Arbeitsdruck und ihrer gesundheitlichen Situation fast immer unzufrieden zu sein.

Wenn Arbeit krank macht ...

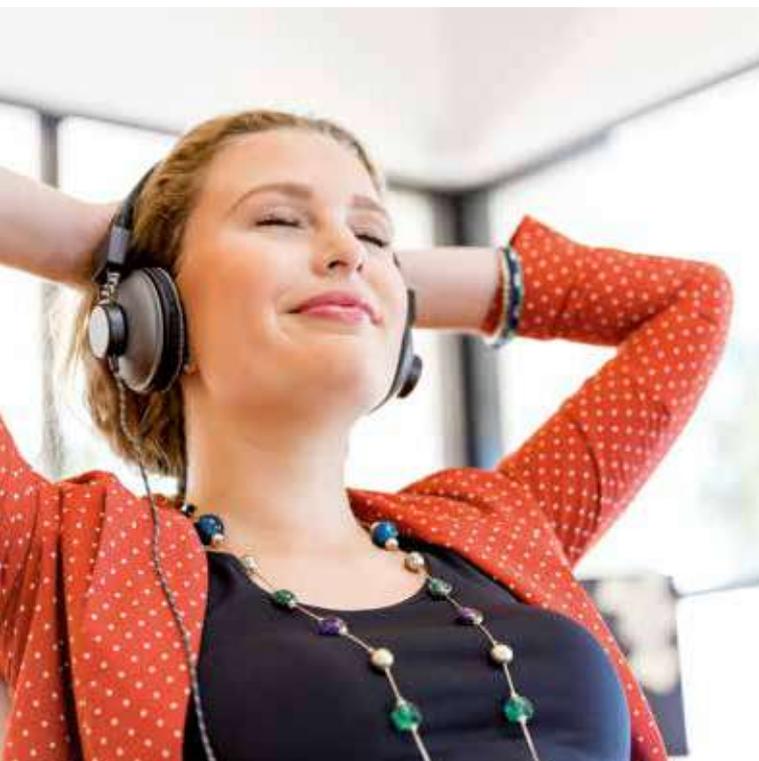
Vielen Beschäftigten fehlt im Alltag der Raum zur Gestaltung und Selbstverwirklichung. Vor allem wenn es um berufliche Dinge geht, bleibt die Möglichkeit zur freien Entscheidung oft auf der Strecke: Jagt ein wichtiges Projekt das andere und wird die To-do-Liste im Job immer länger, gilt häufig das Motto „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, nur dass neben den täglichen Verpflichtungen allzu oft kein Platz mehr für das „Vergnügen“ übrig bleibt. Die persönliche Lebensbalance bekommt dann unweigerlich Schlagseite. Dies geht auf Dauer zulasten der Lebensqualität und auch der Gesundheit.

Stichwort Stress

Ohne Stress geht es nicht: Die richtige Portion an Anspannung hält uns wach, macht uns leistungsfähig und treibt uns an, einen guten Job zu machen. Stresshormone versetzen den Körper in Sekundenschnelle in höchste Alarmbereitschaft. Und das passiert auch im Arbeitsalltag: Wenn z. B. der Computer abstürzt, ein Abgabetermin platzt oder sich der Kollege als Choleriker entpuppt. Gefährlich, also gesundheitsschädlich, wird Stress erst, wenn er zum Dauerzustand wird. Dann leidet die Seele und irgendwann streikt auch der Körper – er zeigt dies z. B. durch ständige Infekte, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Hörsturz und manchmal sogar in Form eines Herzinfarkts.

Stichwort „Burnout“

Nimmt der Stress im Job kein Ende und fehlt die Möglichkeit, ihn zu bewältigen, kann ein „Burnout-Syndrom“ die Folge sein. Das „Ausgebranntsein“ (engl. „burn out“) steht für einen Zustand der totalen Erschöpfung als Ergebnis einer andauernden Überlastung. Tatsache ist: Mindestens 20 % aller Beschäftigten erleben im Laufe ihres Berufslebens eine solche psychische Krise verbunden mit einem hohen persönlichen Leidensdruck und langen Fehlzeiten am Arbeitsplatz.



Stichwort Arbeitssucht

Das Krankheitsbild eines Arbeitssüchtigen (engl. „Workaholic“) ist maßgeblich von dem Gefühl geprägt, stets arbeiten zu müssen. Soziale Kontakte und Privates spielen bei Menschen, die nur noch für den Beruf leben, kaum eine Rolle. In den 1960er Jahren wurde das Phänomen der Arbeitssucht als Besonderheit von Führungskräften (Manager-Krankheit) abgetan – wie übrigens auch das „Burn-out-Syndrom“. Heute sind Schätzungen zufolge etwa eine Million Beschäftigte von der Arbeitssucht betroffen.

Ein dickes Plus für alle

Eines steht außer Frage: Investitionen in Work-Life-Maßnahmen rechnen sich und sind nicht bloß ein Privileg großer Konzerne. Auch Mittelständler und kleine Unternehmen haben inzwischen ihr Potenzial entdeckt. Denn Arbeitgeber, die den Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben ermöglichen, inves-

tieren in die Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter – und damit in den Erfolg des Unternehmens. Sich ein Leben neben der Arbeit zu „gestatten“, hat also nichts mit Egoismus zu tun. Nicht nur Sie profitieren davon, sondern auch Ihr Arbeitgeber (s. Kästen unten).

Motor für Wachstum und Stabilität

Es zeichnet sich deutlich ab, dass eine gelungene Work-Life-Balance auch in volkswirtschaftlicher und gesellschaftlicher Hinsicht von großem Nutzen ist. Konzepte und Lösungen, die sie gezielt fördern, werden laut einer Modellrechnung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bis zum Jahr 2020 die folgenden positiven Auswirkungen haben:

- Das Erwerbspotenzial wird um 0,7 % steigen.
- Die Produktivität erhöht sich um 0,1 % je Stunde.
- Die Geburtenrate wird auf 1,56 Kinder steigen.

Die Vorteile für Sie persönlich

Wenn Sie Beruf und Privatleben gut in Einklang bringen, leben Sie ...

- **zufriedener**, weil Sie Wichtiges und Schönes nicht verpassen. Wer wird am Ende seines Lebens bedauern, nicht mehr gearbeitet zu haben? Es sind doch auch z. B. die Momente mit der Familie oder erfüllte Lebensträume, die zum Glück gehören.
- **vielfältiger**, weil Leben mehr ist als nur Arbeit: Familie, Freunde, Hobbys, Freizeit – Sie haben die Wahl.
- **freier**, weil Sie selbst die Schwerpunkte setzen und Arbeit und Privates so gestalten, wie es zu Ihrer Lebensphase passt.
- **gesünder**, weil Sie für sich und Ihr Wohlbefinden sorgen und damit den notwendigen Ausgleich zum Stress in Beruf und Alltag schaffen.

Der Gewinn für Arbeitgeber

Mitarbeiter, die im Unternehmen nicht nur als Arbeitskraft, sondern als Person mit dem Recht auf ein Privatleben gesehen werden, ...

- **sind motivierter**, engagieren sich im Job und arbeiten gerne auch einmal viel, wenn danach ein Ausgleich möglich ist.
- **bleiben gerne**, weil sie ihr Arbeitsumfeld schätzen und sich mit ihrem Unternehmen identifizieren.
- **kommen gerne**, weil eine lebensphasenorientierte Personalpolitik den Arbeitgeber attraktiv macht.
- **sind präsent**, weil sie seltener krank sind und weniger oft am Arbeitsplatz ausfallen.
- **wirken auch nach außen**, weil sie mit ihrer guten Leistung für zufriedene Kunden und ein gutes Image der Firma sorgen.

Wie steht es um die Balance in Ihrem Leben?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für eine Bestandsaufnahme und machen Sie den Selbsttest zur Work-Life-Balance. Folgen Sie bei Ihrer Selbsteinschätzung einfach Ihrem ersten Impuls und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Selbsttest zur Work-Life-Balance Schaffen Sie es, Ihr Arbeits- und Privatleben in Einklang zu bringen?		
Bewerten Sie mit folgenden Punkten, wie gut die Aussage auf Sie derzeit zutrifft. 1 = ich stimme voll und ganz zu 3 = ich stimme nicht zu 2 = ich stimme zu 4 = ich stimme überhaupt nicht zu		Ihre Punktwerte (1 – 4)
▪ Die Zeit, die ich in den Beruf investieren muss, fehlt mir oft für mein Privatleben.		<input type="text"/>
▪ Meine Arbeit hält mich mehr von meinen privaten Aktivitäten ab, als mir lieb ist.		<input type="text"/>
▪ Ich verpasse oder verschiebe oft private Aktivitäten aufgrund der Zeit, die ich in meine Arbeit stecken muss.		<input type="text"/>
▪ Die Zeit, die ich mit privaten Aktivitäten verbringe, steht oft in Konflikt mit meinen beruflichen Verpflichtungen.		<input type="text"/>
▪ Die Zeit, die ich mit privaten Aktivitäten verbringe, hindert mich häufig daran, Zeit in berufliche Aktivitäten zu investieren, die hilfreich für meine Karriere wären.		<input type="text"/>
▪ Aufgrund der Zeit, die mein Privatleben beansprucht, komme ich häufig zu spät zur Arbeit oder verpasse Meetings.		<input type="text"/>
▪ Nach der Arbeit bin ich oft zu ausgelaugt, um privaten Verpflichtungen nachzukommen.		<input type="text"/>
▪ Häufig bin ich nach der Arbeit so erschlagen, dass ich wenig zu meinem Privatleben beitragen kann.		<input type="text"/>
▪ Der hohe Druck bei der Arbeit führt oft dazu, dass ich keine Energie habe, meine Hobbys zu verfolgen.		<input type="text"/>
▪ Aufgrund von Stress zu Hause gehen mir bei der Arbeit oft private Probleme durch den Kopf.		<input type="text"/>
▪ Wegen Verpflichtungen im Privatleben fällt es mir oft schwer, mich bei der Arbeit zu konzentrieren.		<input type="text"/>
▪ Private Anspannung und Sorge beeinträchtigen oft meine Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.		<input type="text"/>

Selbsttest zur Work-Life-Balance Fortsetzung und Auswertung

▪ Meine Arbeit erfordert oft berufliche Telefonate zu Hause, die mein Privatleben stören.

▪ Es kommt häufig vor, dass ich private Urlaubspläne aufgrund meines Jobs ändern muss.

▪ Meistens kann ich nicht genau vorhersehen, wann ich von der Arbeit nach Hause komme.

Zählen Sie Ihre 15 Punktwerte zusammen und lesen Sie nachfolgend die Einschätzung Ihrer momentanen Situation.

46 – 60 Punkte

Ihre Work-Life-Balance ist momentan sehr gut. Sie schaffen es, Beruf und Privatleben gut zu vereinbaren, und vermeiden die vielen negativen Folgen einer schlechten Work-Life-Balance, wie z. B. Burnout.

31 – 45 Punkte

Noch ist Ihre Work-Life-Balance nicht aus dem Gleichgewicht. Sie sollten jedoch versuchen, in Beruf und Privatleben Maßnahmen zu ergreifen, um die Vereinbarkeit Ihrer Lebensbereiche zu erhöhen, da Sie sonst Gefahr laufen, negative Folgen wie Burnout zu erleiden.

1 – 30 Punkte

Ihre Work-Life-Balance ist aus dem Gleichgewicht. Sie sollten unbedingt reagieren, da die Wahrscheinlichkeit groß ist, auf Dauer negative Folgen, wie z. B. Burnout, zu erleiden.

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. Stephan Kaiser, Universität der Bundeswehr München

Das Lebensrad – eine Übung

Nun haben Sie schwarz auf weiß, wie es um Ihre Balance im Allgemeinen steht. Schauen Sie jetzt noch etwas genauer hin: Mit dem Lebensrad können Sie sich bewusst machen, welche Lebensthemen im Detail bei Ihnen womöglich zu kurz kommen.

So erstellen Sie Ihr persönliches Lebensrad:

▪ **Überprüfen** Sie zunächst: Welche Lebensbereiche sind für Sie besonders bedeutsam? Nutzen Sie die Vorschläge im Beispiel auf der nächsten Seite. Sie können sie aber auch beliebig durch eigene Formulierungen ersetzen und ergänzen. Wählen Sie bis zu acht Themen aus, die Sie genauer unter die Lupe nehmen möchten.

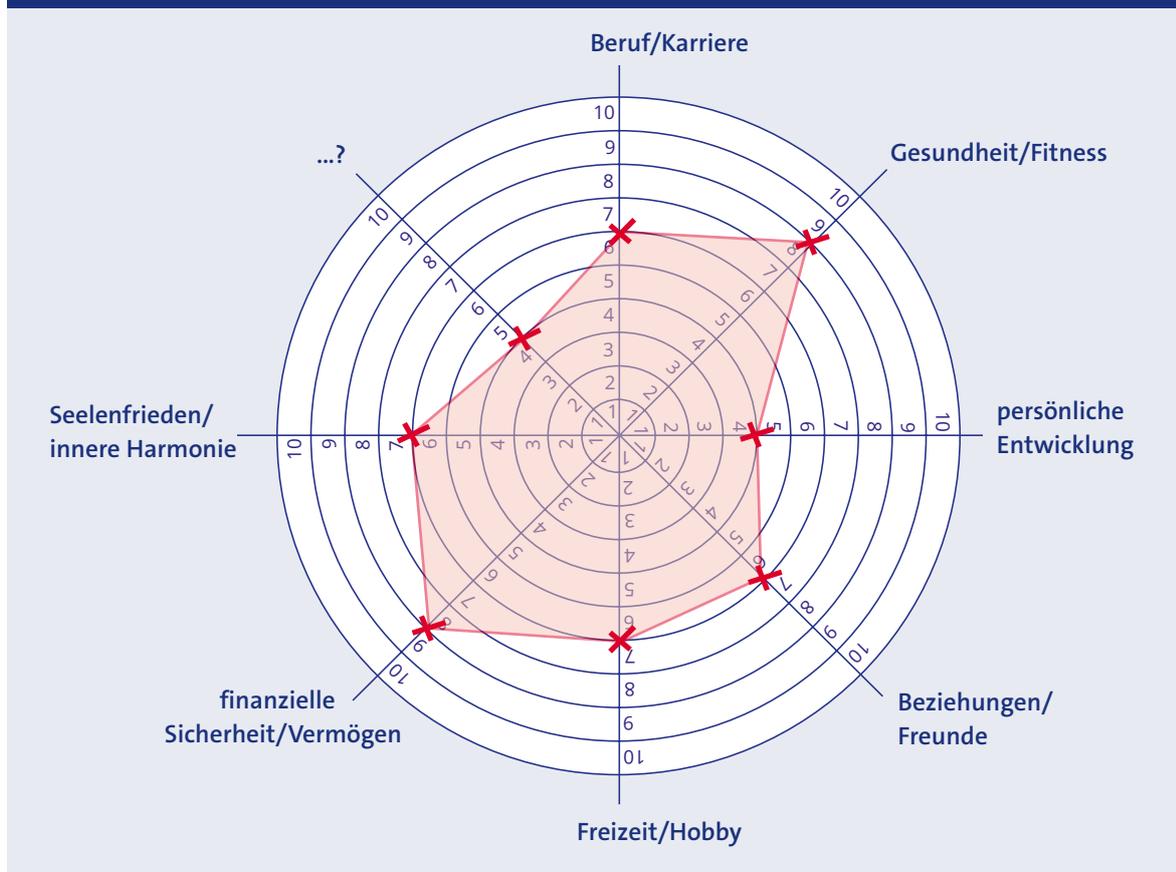
▪ **Skizzieren** Sie nun auf einem Blatt Papier Ihr Lebensrad – es geht dabei nicht um Perfektion. Tragen Sie als Speichen die Lebensbereiche ein, die Sie für sich identifiziert haben.

▪ **Bewerten** Sie nun jeden einzelnen Bereich Ihres Rades: Wie zufrieden sind Sie in Ihrer aktuellen Situation damit? Setzen Sie auf der Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) Kreuze und verbinden Sie diese miteinander.

▪ **Betrachten** Sie nun Ihr Lebensrad. Ist es groß, klein, rund oder eher sternförmig? Gibt es Bereiche, mit denen Sie besonders unzufrieden sind?

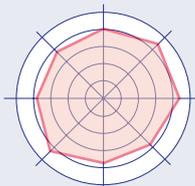
▪ **Überlegen** Sie, wie bei diesen Lebensthemen Ihr Wunschziel auf der Skala aussehen würde und wie Sie es erreichen können.

Lebensrad: Sind für Sie wichtige Lebensbereiche noch „ausbaufähig“?



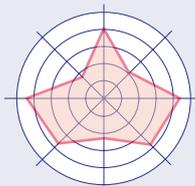
Wie sieht Ihr Lebensrad aus?

Ist es recht groß und rund?



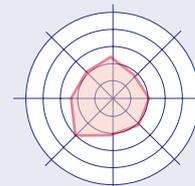
Herzlichen Glückwunsch – Ihr Leben ist relativ ausgewogen. Aber vielleicht gibt es doch noch Möglichkeiten, irgendwo Punkte draufzulegen?

Hat es viele Ecken und Kanten?



In einigen Lebensbereichen sind Sie gut unterwegs – andere aber brauchen mehr Aufmerksamkeit, damit Sie besser ins Gleichgewicht kommen!

Ist es rund, aber sehr klein?



Sie können Ihre Möglichkeiten noch besser nutzen. Trauen Sie sich und gehen Sie neue Wege, um Ihr verengtes Netz wieder auszudehnen.

Zeit für Veränderungen?

Niedrige Werte in Ihrem Lebensrad bedeuten keinesfalls Unglück. Sie zeigen aber auf, wo Potenzial zu mehr persönlichem Wachstum verborgen ist und wo Sie sich verbessern können. Jede Veränderung ist ein Prozess und braucht Zeit. Hauptsache, Sie fangen damit an – die weiteren Schritte ergeben sich dann oft von ganz alleine. Beginnen Sie am

besten mit der wichtigsten „Baustelle“. Ist Ihr Vor-satz gefasst, braucht es einen guten Plan. Folgende Fragen helfen Ihnen dabei:

- Was möchte ich erreichen?
 - Was brauche ich, um dahin zu kommen?
 - Wer kann mir möglicherweise dabei helfen?
 - Was tue ich als Nächstes?
- Notieren Sie sich Ihre konkreten Schritte!



Arbeit optimieren – Zeit gewinnen

Wir investieren unsere Kräfte und verbringen den Großteil unserer Zeit am Arbeitsplatz. Schauen wir doch mal nach: Wo lassen sich Energie und Zeit mobilisieren?

Kennen Sie solche Tage? Noch bevor morgens der Wecker klingelt, liegen Sie wach. In Gedanken bereits bei der Arbeit, bei den noch ungelesenen E-Mails vom Vortag. Im Büro klingeln dann Telefon und Handy abwechselnd – die Führungskraft ruft zur Teambesprechung, der Kunde braucht wichtige Daten, der Kollege Ihren Rat. Zu allem Überfluss müssen Sie in Ihrer Mittagspause noch ein Geburtstagsgeschenk besorgen. Und wenn endlich Feierabend ist, warten zu Hause natürlich noch weitere Aufgaben auf Sie. Danach noch eine Stunde Fernsehen und endlich ins Bett – wieder ein Tag geschafft. Bei all dem Trubel kommt nur eines zu kurz: das eigentliche Leben, die Kür, die der Pflicht erst die richtige Würze gibt.

Zeit – ein kostbares Gut

Machen wir uns nichts vor: Zeit ist nicht nur Geld. Sie ist die wichtigste Ressource, wenn es darum geht, Leben und Arbeit in Einklang zu bringen. Doch woher die Zeit nehmen? Zeit ist eine feste Größe, sie lässt sich nicht vermehren – aber besser nutzen. Was gegen Hektik und Zeitdruck in Ihrem Leben hilft, ist der richtige Umgang mit den 24 Stunden, die Ihnen täglich zur Verfügung stehen. Das Rezept

dafür: Tun Sie nicht alles auf einmal und möglichst viel, sondern das Wichtige richtig. Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement trägt viel dazu bei, Ihren Alltag zu entschleunigen und mehr Zeit und Gestaltungsfreiheit zu gewinnen.

Wo „versickert“ Ihre Zeit?

Der erste Schritt, um vom täglichen Hamsterrad abzuspringen und wieder einen natürlichen und gesunden Zeitrhythmus zu finden: Machen Sie sich bewusst, womit Sie jeden Tag wie viel Ihrer Zeit verbringen. Was kommt am Ende dabei heraus? Etwa, dass Ihr Tag 33 Stunden haben müsste, um alles zu schaffen? Dann ergründen Sie noch einmal genauer, was Ihnen zu viel von Ihrer wertvollen Zeit raubt und wo Sie einsparen können. Sind es unnötige Wartezeiten? Ständige Besprechungen? Kollegen, die Sie mit banalen Fragen bei der Arbeit stören? Oder vielleicht der Computer, der ständig abstürzt? Wenn Sie Ihre Zeitdiebe kennen, können Sie sie leichter ausmerzen und bekommen die Kontrolle über Ihre Zeit zurück. Sie werden vielleicht sogar erstaunt sein, wie viel „freie“ Zeit Ihnen am Ende übrig bleibt, die Sie auf andere Lebensbereiche verteilen können.

Was am Arbeitsplatz unnötig Zeit kostet

- **Kommunikation:** Durchschnittlich 60 % der Arbeitszeit vergehen im Austausch mit anderen. Kommunikation ist wichtig. Ausufernde Besprechungen, Smalltalk und unvorbereitete Telefonate aber bedeuten unnötige Zeitzuschläge.
- **„Aufschieberitis“:** Wenn wichtige Aufgaben immer wieder verschoben oder angefangen, aber nicht beendet werden, nehmen sie mehr Zeit in Anspruch als eigentlich nötig.
- **Störungen:** Wer ständig von einer Tätigkeit abgelenkt wird, braucht hinterher Zeit, um sich wieder einzudenken.
- **Chaos am Arbeitsplatz:** Ein schlechtes Ablagesystem und ein übervoller Schreibtisch kosten viel Zeit – weil es länger dauert, um Informationen zu finden, die man gerade braucht, um zielorientiert zu arbeiten.
- **Ungefilterte Informationsflut:** Verschiedene Untersuchungen zeigen: Rund 50 % der Informationen, die uns täglich erreichen, sind schlicht überflüssig. Das gilt für E-Mails, Telefonanrufe, Besprechungen und Schriftliches. Die Verarbeitung dieser „leeren“ Informationen ist nicht nur mühsam und zeitintensiv. Sie lenkt auch von eigentlich Wichtigerem ab.

Setzen Sie Prioritäten!

Weil wir es heute alle eilig haben, sind auch die an uns gestellten Aufgaben zumeist eilig. Gerne tapen wir dann in die Dringlichkeitsfalle, und schon sind Überstunden vorprogrammiert. Überstunden per se bringen uns jedoch nicht zwangsläufig unserem Ziel näher. Nicht alles, was dringlich ist, ist auch wichtig. Die täglichen Aufgaben zu sortieren und sie zu priorisieren, ist das Geheimnis einer gelungenen Arbeitsorganisation. Deshalb: Setzen Sie in Ihrer Arbeit die richtigen Schwerpunkte. Bei der Einordnung Ihrer Aufgaben helfen folgende Fragen:

- Was ist wichtig und eilt zusätzlich?
- Was ist wichtig, kann aber noch warten?
- Was ist eilig, aber nicht wirklich wichtig?
- Was ist weder wichtig noch dringlich?

Wichtige Aufgaben sind diejenigen, die Sie zum Ergebnis führen. Erledigen Sie diese selbst und sofort oder packen Sie sie in der nächsten Zeit mit einem festen Termin an. Eiliges muss genauer beleuchtet werden – lohnt es, sich selbst damit zu beschäftigen, oder kann vielleicht ein Kollege für Sie einspringen, der noch Kapazitäten übrig hat? Manche Aufgaben, die auf Ihrem Tisch landen, können Sie bei genauerem Hinsehen auch getrost ignorieren, weil sie sinnlos sind und nur Ihre Zeit stehlen.

Ihr Plan: Was steht heute an?

Ist es nicht oft so? Kaum ist man am Arbeitsplatz, prasselt es unerwartet neue Aufgaben – dabei ist der Stapel der letzten Tage noch nicht einmal geschrumpft. Die meisten haben dann das Gefühl, der Situation ausgeliefert und überfordert zu sein. Um trotzdem gut und gelassen durch den Arbeitstag zu kommen, braucht es die richtige Strategie, konkrete Ziele und vor allem einen guten Plan.

Deshalb: Lassen Sie sich nicht von der täglichen Arbeitslawine überrollen. Nehmen Sie sich stattdessen vor Feierabend 10 Minuten Zeit für die Planung dessen, was Sie morgen erledigen wollen. Der Vorteil dabei: Mit einem strukturierten Tagesplan verzetteln Sie sich nicht so leicht und arbeiten auch komplexe Aufgaben zielorientierter, schneller und entspannter ab. Wenn Sie am Ende Ihres Tages das geschafft haben, was Sie sich vorgenommen haben, gehen Sie zufriedener nach Hause und kommen auch am nächsten Morgen gerne zur Arbeit.





Manch einer fühlt sich im Job schon gestresst, wenn der Kollege am Nachbartisch telefoniert, ein anderer dagegen kann trotz Baustellenlärm hochkonzentriert arbeiten. Wie das kommt? Jeder hat sein individuelles Maß an Belastbarkeit. Je nach Persönlichkeitstyp und Tagesform bewerten wir Situationen mal mehr, mal weniger als stressig. Oft hilft schon die gedankliche Beschäftigung mit dem, was uns aus der Ruhe bringt, Belastendes entspannter zu sehen, ihm aus dem Weg zu gehen oder – noch besser – es ganz gezielt abzuschalten.

So erstellen Sie Ihren Fahrplan für den Tag

- Tragen Sie feste, wiederkehrende Termine als Erstes im Kalender ein. Vergessen Sie nicht die unerledigten Aufgaben vom Vortag – berücksichtigen Sie diese erneut.
- Reservieren Sie auch immer ausreichend Zeit für Neues und Unerwartetes (z. B. Telefonate, Gespräche mit Kollegen und Kunden etc.). Die Faustregel für eine gute Planung lautet: 60 % für zu erledigende Aufgaben, 20 % für Störungen und Zeitdiebe, 20 % für soziale Kontakte.
- Arbeiten Sie vergleichbare Tätigkeiten in Blöcken ab, z. B. das Sichten und Beantworten von E-Mails oder Faxen. So bekommt Ihr Zeitplan Struktur und Sie nutzen Synergieeffekte.
- Stellen Sie die Priorisierung Ihrer Aufgaben in den Mittelpunkt der Planung und fragen Sie sich bei jedem Arbeitsvorgang von Neuem: Was ist wirklich wesentlich, und was würde passieren, wenn es erst einmal liegen bleibt?
- Rechnen Sie ungefähr alle zwei Stunden eine kleine Pause mit ein.

Die Tagesplanung lässt sich übrigens auch auf die ganze Arbeitswoche und Privates ausweiten – so behalten Sie auch langfristig den Überblick.

Ihren Stress-Faktoren auf der Spur

Erstaunlicherweise wird unser Körper mit großen Belastungen (z. B. einer Trennung, einem Todesfall) oftmals besser fertig als mit den „kleineren“, die uns täglich und immer wieder beschäftigen. Identifizieren Sie Ihre ganz persönlichen Stressoren. Was treibt Ihnen Schweißperlen auf die Stirn? Ist es das Gefühl, auf der Stelle zu treten, weil das Arbeitspensum trotz guter Planung schier unüberwindbar scheint? Sind es die tuschelnden Kollegen? Oder vielleicht der ruppige Chef?

Was macht mir Druck?

Gehen Sie Ihren (Arbeits-)Alltag im Kopf durch. Denken Sie über folgende Fragen nach und machen Sie sich Notizen:

- In welchen Situationen fühle ich mich gestresst?
- Welches Verhalten anderer setzt mich unter Druck?
- Warum lasse ich mich hetzen?
- Was macht der Stress mit mir und ist meine Reaktion angemessen?
- Was könnte ich konkret gegen meine Stressfaktoren unternehmen?

Sie werden sehen: Für vieles findet sich eine Lösung – manchmal vielleicht sogar einfacher und schneller, als Sie glauben. Oft hilft ein gutes Gespräch mit dem Vorgesetzten, Kollegen oder einem guten Freund weiter.

Motivieren Sie sich selbst!

Sicher haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht: Die Arbeit geht viel leichter von der Hand, wenn sie nicht bloß Pflichterfüllung ist. Wenn wir das, was wir tun, gerne tun und Freude daran haben. Voraussetzung für stressfreies, glücklicheres Arbeiten ist eine positive Einstellung, und die kommt von innen. Auch wenn die Aufgaben, die gerade anstehen, nicht zu den Favoriten auf Ihrer Agenda gehören: Nehmen Sie eine positive Grundhaltung ein. Das gelingt allerdings nur,

Tipps für ein entspannteres und zufriedeneres Arbeiten

- **Multitasking vermeiden:** Wer sich zu viel vornimmt, muss mehrere Dinge gleichzeitig tun. Multitasking wird heute als eine positive Fähigkeit ausgelegt, doch in Wahrheit verursacht es zusätzlichen Stress und programmiert unweigerlich Fehler vor. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Gleichzeitig mehrere Fenster am Bildschirm geöffnet zu haben, verleitet z. B. dazu, sich durch eingehende E-Mails von der aktuellen Tätigkeit ablenken zu lassen.
- **Selbstbestimmt bleiben:** Können Sie „Nein“ sagen? Wenn nicht, dann sollten Sie es lernen. Sie können es unmöglich allen recht machen und alles bewältigen – und müssen es auch nicht. Diejenigen, die stets nicken und jede Aufgabe annehmen, die an sie herangetragen wird, geraten zwangsläufig unter Druck. Ein klares Nein dagegen, das mit der eigenen Prioritätenliste gut begründet ist, schafft Freiräume und minimiert den Stress.
- **Erreichbarkeit einschränken:** Was für die einen Erleichterung bedeutet, stufen andere als Stressfaktor ein: dank Handy und Notebook ständig online und ansprechbar zu sein. Schaffen Sie deshalb klare Verhältnisse: Treffen Sie mit Ihrem Vorgesetzten genaue Absprachen bezüglich Ihrer Erreichbarkeit, z. B. wenn Sie Arbeit mit nach Hause nehmen oder im Homeoffice arbeiten. Und seien Sie konsequent: Schalten Sie ab, wenn Feierabend ist!
- **Perfektionismus ablegen:** Natürlich wollen wir alle unser Bestes geben – und das ist auch richtig so. Übersteigerte Ansprüche an die eigene Arbeitsleistung können jedoch zu einer selbstgemachten Stressfalle werden. Wer alles perfekt machen will, wird nie fertig. Die Überstunden wachsen an und mit ihnen auch die Unzufriedenheit im Job. Akzeptieren Sie: Fehler gehören einfach dazu, und es muss nicht alles perfekt sein. Einen guten Job zu machen, reicht vollkommen.
- **Kompetenzen stärken:** Bleiben Sie aufgeschlossen für Neues und offen dafür, sich weiterzubilden. Wissen ist relativ, heute mehr denn je. Fachkompetenzen sind schnell überholt. Wer in jedem Lebensalter auf seine Stärken und Fähigkeiten zählen kann, fühlt sich seinen Aufgaben im Job gewachsen und lebt stressärmer. Ganz abgesehen davon, dass er auch erfolgreicher ist. Der beste Schutz gegen Überforderung, Versagensängste und Konkurrenzdruck ist die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen.
- **Rituale schaffen:** Überlegen Sie sich kleine Aufmerksamkeiten und Rituale. Zünden Sie z. B. bei Aufgaben, die Ihnen besonders schwierig erscheinen, ein Teelicht an à la „Mir soll ein Licht aufgehen“. Blumen auf dem Schreibtisch, ein Belohnungskaffee, wenn Sie etwas geschafft haben, die feste Mittagspause mit dem Lieblingskollegen – es gibt unzählige Möglichkeiten, sich bei der Arbeit die eine oder andere Nettigkeit zu gönnen. Das tut gut und erhält die Arbeitsfreude.
- **Visionen pflegen:** Neben den alltäglichen Zielen, die auf Ihrer Agenda stehen, sollten Sie auch einmal Ihre langfristigen beruflichen Perspektiven ins Auge fassen. „Wie wichtig ist mir beruflicher Erfolg? Was will ich noch erreichen? Was muss ich dafür tun?“ – Ziele und berufliche Wünsche zu überprüfen, sie der jeweiligen Lebensphase anzupassen, gehört zum Ausbalancieren dazu. Vielleicht wäre es sogar an der Zeit, eine Auszeit zu nehmen? Überlassen Sie Ihre berufliche Zukunft nicht dem Schicksal.

wenn Sie negativen Gedanken keinen Raum geben. Anstatt sich zu ärgern („Schon wieder eine weitere Zusatzaufgabe!“), weisen Sie Zweifel („Ist das überhaupt zu schaffen?“) und alles Negative mit einem entschiedenen „Gedankenstopp“ in ihre Schranken. Stellen Sie sich stattdessen vor, wie Sie sich fühlen

werden, wenn die Arbeit geschafft ist. Die Aussicht auf ein gutes Ergebnis wirkt beflügelnd. Und: Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Das richtet Sie auf, macht Sie selbstbewusst und sorgt für die richtige Portion Mut, um sich auch im Territorium „Neuland“ zu bewähren.



Gesundheit ist nicht alles ...

... aber ohne Gesundheit ist alles nichts – das wusste schon Arthur Schopenhauer. Mit einer guten „Körperpflege“ tanken Sie Energie und stärken Ihre innere Balance.

Was tun Sie nach einem Acht- bis Zehn-Stunden-Tag bei der Arbeit? Schwingen Sie sich aufs Fahrrad? Gehen Sie ein paar Runden schwimmen? Genießen Sie ein schönes Essen im Kreise von Freunden? Herzlichen Glückwunsch – Sie tun damit viel für Ihre Gesundheit und Lebensbalance! Viele Menschen neigen nämlich dazu, in stressigen Zeiten die Fitness und „Körperpflege“ ganz sausen zu lassen. Dabei ist unser Körper das Energie- und Kraftzentrum schlechthin, mit dem unsere Leistungsfähigkeit steht und fällt. Umso mehr hat er unsere Aufmerksamkeit verdient.

am Arbeitsplatz mehr Zeit „erarbeiten“ können. Machen Sie nicht den Fehler, diese freie Zeit sofort wieder in berufliche Aufgaben zu stecken. Wer hart arbeitet, hat auch ein Recht auf Freizeit und Erholung. Die Welt geht nicht gleich unter, wenn Sie einmal früher Schluss machen oder sich eine längere Mittagspause gönnen. Es lohnt sich, bei all dem Stress im Beruf auch an sich selbst zu denken und dem Körper Gelegenheit zu Erholung zu verschaffen. Denn damit sorgen Sie dafür, dass Sie auf Dauer ausgeglichen und gesund bleiben und auch im Job jeden Tag gute Arbeit leisten können.

Zeit zum Auftanken und Erholen

„Ich sollte mal wieder joggen gehen!“, „Ich müsste mehr auf meine Ernährung achten!“, „Ein bisschen Entspannung täte mir gut!“ – Vorsätze sind schön und gut. Aber leider landen sie nur allzu gerne auf der langen Bank. Gerade für Berufstätige muss dann meist eines als Rechtfertigung herhalten: der chronische Zeitmangel. Doch Sie wissen ja jetzt, wie Sie sich durch gute Zeitplanung und Prioritäten

Tipp: Private Termine einplanen!

Reservieren Sie in Ihrer Tagesplanung immer auch Termine für Freizeit und private Aktivitäten – und halten Sie sie konsequent ein.

Ausgleich schaffen durch Bewegung

Es ist oft nicht nur ein Zeitproblem, wenn körperliche Aktivitäten in unserem Leben zu kurz kommen. Warum sich bewegen, wenn es doch auch einfacher geht? Den Fußmarsch zum Briefkasten erspart uns die E-Mail, der Fahrstuhl das Treppensteigen, das Internet den Weg zum Kaufhaus oder Elektronikmarkt. Dabei sind regelmäßige Bewegung oder wohldosiertes Fitnesstraining nicht nur zur Vorbeugung von Stress hervorragend geeignet – Bewegung ist auch ideal zum Stressabbau! Und es gibt viele weitere gute Gründe dafür, den Körper regelmäßig in Schwung zu bringen (s. Kasten unten). Deshalb:

- **Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich bietet!** Mehr Bewegung braucht nicht viel Zeit und Planung. Ein ausgedehnter Spaziergang in der Mittagspause, mit dem Rad zur Arbeit oder mit den Kindern nach Feierabend noch eine Runde Fußball spielen – der Alltag bietet viele Möglichkeiten, körperlich aktiver zu sein und damit dem Körper Gutes zu tun.
- **Lernen Sie Ihren Körper kennen!** Machen Sie einen Fitness-Test, z. B. auf kkh.de/fitnesstest oder im Fitness-Studio bzw. beim Sportmediziner. Anhand der Ergebnisse können Sie die passende Handlungsstrategie für ein bewegteres Leben entwickeln.
- **Werden Sie Ihr eigener Fitnesstrainer!** Hilfreich ist die Politik der kleinen Schritte: Es muss nicht gleich der Masterplan im Fitness-Studio sein. Heute weiß man, dass besonders mäßiges Ausdauertraining (vor allem an der frischen Luft) auf lange Sicht ein Plus für die Gesundheit ist. Ob schnelles Gehen (Walking), Inline-Skaten oder Fahrradfahren – entscheiden Sie selbst! Hauptsächlich, Sie bewegen sich regelmäßig.
- **Finden Sie das richtige Maß!** Ein Zuviel kann bei körperlichen Aktivitäten den gesunden Ausgleich genauso verhindern wie ein Zuwenig. Halten Sie sich an die Devise „Spaß vor Leistung“. Denn die Freude an der Bewegung ist die beste Motivation, auf Dauer am Ball zu bleiben – mit einem Pensum, das Ihnen guttut.

Gute Gründe für mehr Bewegung in Ihrem Leben

- **Sport reduziert Stress.** Dass körperliche Anstrengung Stress abbaut und der Körper so lernt, besser mit Belastungen umzugehen, haben zahlreiche Studien bewiesen.
- **Sport macht stark.** Bewegung trainiert Herz, Gefäße, Muskeln, Knochen und auch das Immunsystem – schon unmittelbar danach fühlt man sich doppelt stark. Langfristig wird man fitter und widerstandsfähiger.
- **Sport macht schön.** Wer sich bewegt, verbrennt überschüssige Kalorien und bleibt so eher schlank. Aktiv leben Sie nicht nur leichter und gesünder – Sie können auch erfolgreicher abnehmen und Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.
- **Sport macht glücklich.** Bewegung setzt Endorphine frei – Glückshormone, die schlechte Laune vertreiben und Auftrieb geben.
- **Sport macht selbstbewusster.** Wer sich bewegt und fit fühlt, traut sich mehr zu – im Beruf wie auch im Privatleben.
- **Sport macht schlau.** Bewegung trainiert gleich auch noch unser Gehirn mit. Sie regt die Vernetzung der grauen Zellen an und erleichtert das Lernen.
- **Sport macht produktiv.** Körperliche Aktivität bringt auch die Gedanken wieder in Bewegung, wenn Sie z. B. über einer schwierigen Aufgabe brüten. Nach einer Runde an der frischen Luft ist der Kopf wieder frei und es kann mit neuem Elan weitergehen.
- **Sport lindert Angst.** Aktiv sein bringt uns in einen Zustand, in dem Grübeleien, Ängste und Sorgen zumindest zeitweise keinen Platz haben.
- **Sport sorgt für Erholung.** Regelmäßiges Training verbessert die Schlafqualität. Damit ist Sport die gesündere Alternative zur Schlafpille.
- **Sport verbindet.** Sport in der Gruppe ist oft nicht nur schöner, effektiver und motivierender, sondern man kommt dabei auch in Kontakt mit anderen und kann sich austauschen.



Ausgleich schaffen durch Entspannung

Wissen Sie eigentlich, was Ihnen nach einem anstrengenden Tag am meisten guttut? Wie Sie am besten runterkommen? Wie man abschaltet und dabei neue Energie tankt, ist Typ-Sache. Der eine schafft es leichter, wenn er aktiv ist und vielleicht eine Runde joggt. Doch es geht auch anders: Mit gezielter Erholung und Entspannung können Sie ebenso wirksam Ausgleich zu den Herausforderungen des Alltags schaffen. Kein Weg ist dabei falsch und jedes Mittel recht, um zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung zu kommen:

- **Zeit fürs Nichtstun.** Auf einer Wiese liegen und die Wolken betrachten, schöne Musik hören, den Müßiggang pflegen und einfach einmal alle Fünfe gerade sein lassen – legen Sie Ihr schlechtes Gewissen ab und erlauben Sie sich solche Entspannungsinseln. Denn Nichtstun hat nichts mit Faulheit oder Zeitverschwendung zu tun. Sie schöpfen dabei neue Kraft, gewinnen Abstand und können Ihre Gedanken in neue Richtungen schweifen lassen.
- **Zufriedenheit pflegen.** Entspannende Freizeitaktivitäten sind das beste Gegenmittel bei Stress und Erschöpfung. Eine Wanderung in der Natur, eine gemütliche Fahrradtour, der Gang in die Sauna oder der Besuch einer Ausstellung – mit schönen Erlebnissen, fernab vom Stress des Alltags, durchbrechen Sie die tägliche Routine und stärken Ihre Ausgeglichenheit. Wichtig dabei: Weniger ist manchmal mehr. Vermeiden Sie es, Ihre Freizeit zu überfrachten. Ein freier Tag mit zu vielen Aktivitäten artet gern in Stress und Hetze aus – und das wollen Sie ja gerade vermeiden.

- **Entspannungstechniken erlernen.** Wer sich mit der passiven Form der Entspannung schwertut, besonders nervös und angespannt ist, kann eine der gängigen Entspannungstechniken erlernen. Ob autogenes Training, Tai-Chi, Qigong oder Yoga – finden Sie heraus, was zu Ihnen passt. Ein reichhaltiges Angebot an Kursen bieten z. B. Sportvereine, Volkshochschulen oder andere Bildungseinrichtungen. Mit ein wenig Training und bei regelmäßiger Anwendung können Sie die erlernten Übungen auch im Alltag einsetzen, um Ihren Körper ganz bewusst in den Entspannungsmodus zu bringen.
- **Urlaub planen.** Wer freut sich nicht auf die „schönste Zeit des Jahres“? Urlaub ist ein Tapeetenwechsel, verspricht anregende Erlebnisse und neue Eindrücke. Allein schon die Aussicht auf diese Auszeit mobilisiert ungeahnte Kräfte. Doch machen Sie sich klar: Urlaub bedeutet nicht zwangsläufig Erholung. Erst wenn alle beruflichen Aktivitäten stillgelegt sind und diese Zeit frei von Hektik und Stress ist, können sich Körper und Seele dabei regenerieren. Sorgen Sie daher ganz bewusst für einen störungsfreien Urlaub.

Entspannter in Sekunden

Egal ob zu Hause oder am Arbeitsplatz – nehmen Sie sich in stressigen Momenten kurz Zeit für eine Atempause. Unter Anspannung wird die Atmung flach, die Sauerstoffzufuhr verringert sich. Diese Atemübung wirkt dem Stress unmittelbar und innerhalb kürzester Zeit entgegen:

- **Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein, durch den Mund langsam aus.**
- **Zählen Sie dabei: 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden lang ausatmen.**
- **Visualisieren:** Stellen Sie sich beim Einatmen z. B. vor, dass ein wohltuender Duft Ihren ganzen Körper durchströmt, beim Ausatmen, wie Sie eine Kerze ausblasen.
- **Spüren:** Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie er sich im Rhythmus Ihrer Atmung hebt und senkt.

Kraftquelle gesunde Ernährung

Hoffentlich gehören Sie nicht zu den Menschen, die regelmäßige Mahlzeiten am Tag für einen Luxus halten, weil es die Zeit nicht zulässt: Das Frühstück fällt aus, mittags muss ein schneller Snack im Stehen herhalten. Manche bleiben sogar am Schreibtisch sitzen, um ja nichts zu verpassen. Dabei hängen die körperlichen und geistigen Kräfte, aber auch die psychische Belastbarkeit stark von der Energiezufuhr für unseren Körper ab. Mit unseren Ernährungsgewohnheiten können wir unsere Gesundheit steuern und unsere Leistungsfähigkeit stärken. Nehmen Sie die Ihren deshalb von Zeit zu Zeit auch einmal kritisch ins Visier:

- **Essverhalten überprüfen:** Ärger im Job, und schon schlägt sich das auf den Magen? Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf Belastungen. Die einen vergessen ihre Mahlzeiten. Die anderen „fressen“ den Ärger regelrecht in sich hinein, trösten sich mit Kuchen oder Schokolade. Doch der Körper braucht „richtige“ Nahrung – und das nicht nur ab und zu.
- **Mahlzeiten regelmäßig genießen:** Ob es bei Ihnen nun drei oder fünf Mahlzeiten sind – nehmen Sie diese bewusst und in Ruhe zu sich. Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme über den Tag verteilt.
- **Bewusst auswählen:** Der Blick in den Einkaufswagen ist verräterisch. Befindet sich dort überwiegend Power-Food, also reichlich frisches Obst, knackiges Gemüse und wertvolle Vollkornprodukte? Oder wetteifern die Fertiggerichte mit süßen Snacks und Limo? Sie entscheiden selbst.

- **Geschickt kombinieren:** Eine gesunde Ernährung kennt keine Verbote. Es kommt nur auf das richtige Maß an. Ihr Körper braucht Vielfalt: Gemüse und Obst als Vitaminquelle, Nudeln, Brot und andere Cerealien als Energiegeber, Fisch, Fleisch und Milchprodukte als Baustofflieferant für Zellen und Muskeln. Bringen Sie am besten alles regelmäßig und in ausgewogenen Mengen auf den Tisch. Dann werden Sie sich schwertun, sich einseitig zu ernähren. Sie spüren schon nach wenigen Tagen, dass ein abwechslungsreicher Speiseplan Ihnen viel Energie bringt. Wie richtiges Genießen funktioniert, erfahren Sie auch unter kkh.de/ernaehrung

Auftanken im Schlaf

Erholsamer Schlaf ist Balsam für Leib und Seele: Während der Nacht erholen sich Körper und Gehirn, das Immunsystem wird gestärkt und wir tanken neue Energie. Finden Sie etwa, die nächtlichen Stunden seien vergeudete Zeit? Im Gegenteil: Schlaf ist so wichtig für uns wie Nahrung, Wasser und Zuwendung. Nur wer gut und ausreichend schläft, bleibt auf Dauer gesund und leistungsstark. Sechs bis neun Stunden Schlaf benötigen Erwachsene, um „aufzuladen“. Weniger sollten es langfristig nicht sein. Denn Schlafmangel drückt auf die Stimmung, macht müde und träge. Es gibt jedoch Phasen im Leben, in denen der Schlaf unruhig wird oder gänzlich gestört ist – ein Zeichen dafür, dass die Balance nicht stimmt. Schlafstörungen können vielerlei Ursachen haben. Zusammen mit Ihrem Arzt kommen Sie diesen auf die Spur und finden in den allermeisten Fällen Mittel und Wege, um wieder zu einer wohlthuenden Nachtruhe zurückzufinden.

Suchtmittel vermeiden!

Die Zigarette als Ersatz für eine ordentliche Mahlzeit? Ein Glas Wein am Abend als Belohnung für den Tagesstress? Nikotin und Alkohol sind nicht nur ungesund, sondern rauben Ihnen auch Energie – ganz abgesehen davon, dass der Griff zur Zigarette oder Flasche nur vermeintlich und kurzfristig hilft, den Stress zu verdrängen.





Glücksfaktor Beziehungen und Kontakte

Wie gut, dass wir sie haben: Familie und Freunde sind unser sicherer Anker in Krisenzeiten. Aber auch Arbeitskollegen und Freizeitbekanntschaften sind wichtige Weggefährten, die das Leben bereichern.

Wie tröstlich ist es, vom Partner in die Arme genommen zu werden, wenn die Prüfung schiefging. Mit Vater lassen sich am besten Zukunftspläne schmieden, bei Mutter Ratschläge holen, wenn das Baby kommt. Mit guten Freunden herzlich lachen, sich mit Kollegen die Köpfe heißreden, wenn Entscheidungen anstehen – das Leben bietet unzählige Möglichkeiten, mit anderen in Beziehung zu treten, sich zu messen und auszutauschen.

Liebe, Zuwendung und Anerkennung erfahren wir nur im Miteinander. Dabei entdecken und entwickeln wir unsere eigenen Lebensrollen und füllen diese aus. Beziehungen sind im Grunde nichts anderes als der Kitt des Lebens – das Wichtigste, was wir besitzen, was uns Menschen als soziale Wesen ausmacht, was unser Leben bereichert und wesentlich zu unserem persönlichen Glück beiträgt. Wir tun deshalb gut daran, unsere Beziehungen zu pflegen.

Familie: ein sicherer Rückhalt im Leben

Solange alles nach Plan läuft, fühlen wir uns großartig und stark genug, mit unseren Aufgaben allein fertig zu werden. Wir glauben, Erfolg und Glück selbst steuern zu können. Wie sehr wir jedoch auf andere Menschen angewiesen sind, die uns nahe stehen, wird erst deutlich, wenn Ungeplantes die Routine durchbricht: wenn die Gesundheit streikt, der Arbeitsplatz verloren geht oder sich eine Krise anbahnt. Dann suchen wir Verständnis, Trost und Beistand bei Menschen, die uns vertraut sind – zuallererst bei der eigenen Familie oder dem Partner fürs Leben. Denn gerade hier gilt die Parole „In guten wie in schlechten Zeiten“. Für ein Leben im Gleichgewicht ist es umso wichtiger, mit sich und den Menschen, die einem etwas bedeuten, in Einklang zu leben. Wer beispielsweise über längere Zeit die Prioritäten einseitig und zugunsten der Karriere ausrichtet und im Familienleben überwiegend durch Abwesenheit glänzt, muss sich nicht wundern, wenn sein Platz im Familienverbund immer schwächer wird oder gar abhandenkommt.

Beziehung pflegen und festigen

- **Zuhören:** Haben Sie stets ein offenes Ohr für die Sorgen oder Bedürfnisse Ihres Partners oder eines Freundes. Damit machen Sie deutlich: „Du liegst mir am Herzen!“.
- **Gemeinsamkeiten stärken:** Planen Sie mit Ihren Nächsten Dinge und Erlebnisse, die Ihnen allen Freude bereiten – das stärkt die Verbundenheit und vermehrt die Glücksgefühle.
- **Konstruktiv streiten:** Es heißt, Streitehen halten besser. Auch das Streiten unter Freunden oder Kollegen will gelernt sein: Die konstruktive Auseinandersetzung mit einem Problem bringt mehr als sich darüber auszuschweigen – nur um des lieben Friedens willen.
- **Freiräume respektieren:** Loslassen zu können ist für jede Art von Beziehung wesentlich. Das Bedürfnis nach Rückzug und Raum, um auch eigene Interessen zu verfolgen, sollten sich beide Seiten zugestehen.
- **Schwächen tolerieren:** Niemand ist perfekt – es gehört zu jeder Beziehung dazu, mit den „Macken“ des anderen zu leben. Vielleicht machen sie ihn ja erst so besonders?
- **Wertschätzung zeigen:** Das kann sich in Worten äußern oder über eine aufmerksame Geste. Es müssen nicht immer gleich die teuren Geschenke sein, um dem anderen zu sagen, wie wichtig er für Sie ist.

Freunde schenken uns Lebenszeit

Gibt es etwas Schöneres als mit einem guten Freund, einer guten Freundin über Gott und die Welt zu plaudern und dabei die Zeit zu vergessen? Vor allem als Single findet man emotionale Zuwendung und Rückhalt bei ihnen. Schenken Sie Freundschaften Zeit, und Sie bekommen sie vielfach zurück. Denn vom Wohlbefinden einmal abgesehen, das solche Begegnungen mit sich bringen, ist diese Zeit bestens investiert. Freunde verlängern unsere Lebenszeit – bis zu einem Drittel! Das ergab eine wissenschaftliche Studie an der Harvard-Universität. Mehr noch: Menschen, die in einer Partnerschaft leben und Freunde haben, sind glücklicher und gesünder. Witwer dagegen sterben früher, Singles werden häufiger krank, besagt die Untersuchung. Die Quintessenz für unsere Balance: Was die meisten von uns für ein ausgeglichenes, zufriedenes Leben brauchen, sind vielfältige Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen.

Kollegen: Arbeit in einem guten Team

Die Menschen, mit denen Sie täglich im Beruf zu tun haben, sind vielleicht nicht Ihre besten Freunde. Aber die Kollegen sind oftmals „der Fels in der Brandung“, wenn es am Arbeitsplatz stürmisch zugeht. Dann ist es wohltuend, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen – durch Zuhören, vertrauensvolle Gespräche und die gemeinsame Suche

nach Lösungen. Das stärkt das „Wir-Gefühl“ und gibt in stressigen Zeiten wohltuenden Halt. Manch einer lebt am Arbeitsplatz frei nach dem Motto „Den Strebsamen gehört die Welt“ und glaubt, Anerkennung und beruflicher Erfolg würden sich irgendwann automatisch einstellen. Doch wer im Alleingang vor sich hinarbeitet, ist nicht unbedingt erfolgreicher. Gerade heutzutage kommt es auf Teamarbeit an, um aus einer Fülle von Ideen und Fähigkeiten schöpfen zu können. Für zielführendes, angenehmes Arbeiten ist also der Wert guter Kollegialität nicht hoch genug zu schätzen. Kooperieren statt konkurrieren sollte die Devise sein – das hat bereits die Evolution gezeigt: Diejenigen, die es schafften, ihre eigenen Interessen mit dem Umfeld in Einklang zu bringen, konnten sich schon immer leichter und besser durchsetzen.

Deshalb: Anstatt sich auf Konkurrenzkämpfe einzulassen, ist es besser, sich am Arbeitsplatz richtig zu positionieren. Hilfreich ist dabei die Frage: „Wem oder was kann ich mit dem, was ich besonders gut kann, von Nutzen sein?“ Wer sich auf diese Weise im Team, in der Chefetage oder bei den Kunden einbringt, kann nur gewinnen und wird als Kollege und Mitarbeiter geschätzt sein. Konkurrenzverhalten dagegen führt meist zu Spannungen, wenn nicht sogar zu Mobbing. Konflikte, die ungelöst vor sich hinschwelen, sind nicht nur nervenaufreibend. Sie nehmen auf Dauer auch die Arbeitsfreude und gehen zulasten des persönlichen und unternehmerischen Erfolgs.

Stärken Sie Ihren Sympathiefaktor!

Schon kleine Dinge sorgen für ein freundschaftliches, angenehmes Klima am Arbeitsplatz und gute Zusammenarbeit:

- Lassen Sie andere zu Wort kommen!
- Hören Sie aufmerksam zu!
- Lassen Sie andere an Ihren Gefühlen teilhaben und gestehen Sie Schwächen ein!
- Helfen Sie, ohne eine Gegenleistung zu erwarten!
- Sagen Sie „Danke“, auch bei Kleinigkeiten!
- Begegnen Sie Ihren Mitmenschen mit einem Lächeln!

Kontakte knüpfen und ausbauen

Nicht jeder Mensch ist von Haus aus kontaktfreudig. Manche müssen sich mit dem Kontakteknüpfen erst anfreunden. Internet und Social Media senken die Hemmschwelle, ganz gleich, ob man sich beruflich oder privat austauschen möchte. Aber der beste Weg, um mit anderen in Beziehung zu treten, ist immer noch der direkte: Ein persönliches Gespräch und Augenkontakt öffnen Türen leichter als geschriebene Worte oder ein Telefonat. Investieren Sie aktiv Zeit und Energie in die Pflege Ihres privaten und beruflichen Netzes – es lohnt sich:

- **Betreiben Sie Networking:** Experten empfehlen, am Aufbau eines Bekannten- und Freundeskreises genauso gezielt zu arbeiten wie an der beruflichen Karriere oder dem Hausbau.
- **Zeigen Sie sich offen:** Sprechen Sie mit dem Hausmeister übers Wetter oder mit der Verkäuferin in der Buchhandlung über das aktuelle Tagesgeschehen. Wer sich kontaktfreudig zeigt, bleibt bei anderen länger im Gedächtnis.
- **Üben Sie Small-Talk:** Betrachten Sie zufällige Begegnungen als Gelegenheit für interessante neue Kontakte. Wer weiß, ob sich daraus nicht ein gutes Gespräch ergibt, eine Geschäftsbeziehung oder gar eine Freundschaft?
- **Pflegen Sie Ihre Adresskartei:** Schreiben Sie die Namen der wichtigsten Personen auf, die Ihnen in der Vergangenheit beruflich geholfen haben – sie könnten es auch in Zukunft tun. „Vitamin B“ ist wichtiger denn je auf dem Weg nach oben.
- **Blieben Sie am Ball:** Treffen Sie Ihre Freunde regelmäßig, spätestens alle zwei Monate. Wer sich erst dann auf gute Freunde besinnt, wenn „Not am Mann“ ist, riskiert, sie zu verlieren.
- **Erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis:** Laden Sie gute Bekannte aus der Arbeit, dem Sportverein, Ihrem Ehrenamt oder von anderen Freizeitaktivitäten z. B. einmal im Jahr zu einer Party ein. Bei einem schönen gemeinsamen Erlebnis kommt man sich näher und hat Gelegenheit, sich noch besser kennenzulernen.



Erfüllung im Leben – finden Sie Ihren Weg!

Was macht das Dasein lebenswert? Für die persönliche Balance ist die Suche nach den eigenen Zielen, Wertvorstellungen und Motivationen wesentlich.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens – wer kann die schon auf Anhieb für sich beantworten? Oftmals sind es Wendepunkte, die uns ins Grübeln bringen: die Geburt eines Kindes, am Krankenbett eines geliebten Menschen, nach einer Trennung, wenn der Job verloren geht. Sicher ist eines: Unsere Ziele, unser Tun und die Beweggründe dafür bilden die Leitplanken in unserem Dasein. Aber was ist der Motor für unser Handeln? Was treibt uns an, morgens um fünf Zeitungen auszutragen, eine Fremdsprache oder ein Instrument zu erlernen? Warum geht der eine in seinem Ehrenamt auf, der andere im Hochleistungssport?

Der Sinn im Leben

Menschen empfinden ihr eigenes Dasein als sinnvoll und erfüllend ...

- wenn sie Ziele und Visionen haben.
- wenn sie sich auf Überzeugungen (z. B. politische, moralische, religiöse) stützen können, die ihnen Orientierung geben.
- wenn sie (mit)bestimmen können und nicht den Umständen ausgeliefert sind.
- wenn sie das Gefühl haben, wertvoll und wichtig zu sein.
- wenn sie beim Gedanken an ihr jetziges Leben innerlich lächeln können.

Werte auf dem Prüfstand

Wertvorstellungen und Leitbilder, die unserem Handeln Richtung geben, sind teils vom Elternhaus geprägt (z. B.: „Dein Großvater war ein großzügiger Mann.“), teils von gesellschaftlichen Normen (z. B.: „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“). Erst im Laufe der Zeit entwickeln wir unsere ganz eigenen

Vorstellungen davon, was wir als richtig oder falsch empfinden. Wir schaffen „Schubladen“ für Dinge, die wir ablehnen oder die wir für uns als erstrebenswert erachten. Dabei wägen wir ständig ab, ein Leben lang. Denn was gestern noch gut und richtig war, kann heute schon überholt und morgen für uns bedeutungslos sein. Je nach Lebensphase verschieben sich auch unsere individuellen Vorstellungen und Ziele. Und je mehr die allgemeinverbindlichen Werte von Religion, Politik und Familie in unserer Gesellschaft verblassen, desto mehr sind wir gefordert, unsere ganz eigenen Werte zu formulieren.

Was uns täglich antreibt

Nach Prof. Dr. Steven Reiss, dem anerkannten Persönlichkeitsforscher aus den USA, lässt sich unser Handeln auf 16 Lebensmotive (siehe Kasten nächste Seite) zurückführen. Einige der Leitsätze, die unser Tun bestimmen, sind angeboren und genetisch verankert (z. B. das Bedürfnis nach Nahrung, Sexualität). Andere haben uns in der Kindheit oder im Laufe der Zeit geprägt (z. B. Neugier, Idealismus).

Es ist die individuelle Kombination einzelner Lebensmotive und ihre Bedeutung für die jeweilige Person, die einen Menschen einzigartig machen, ihn im Innersten zusammenhalten und entscheidend mitbestimmen, wie er tickt. Dabei, wie wir uns im Leben durchschlagen, uns mit unseren Mitmenschen auseinandersetzen und welche Ziele wir verfolgen, spielt die Ausprägung einzelner Lebensmotive eine Schlüsselrolle. Am Beispiel der Neugier: Menschen mit einem starken Wissensdurst lernen um des Lernens willen. Dagegen sind Menschen mit einem geringeren Neugiermotiv eher praktisch veranlagt. Sie ziehen die Taten den Worten vor und interessieren sich vor allem für die Dinge, die einen unmittelbaren Nutzen haben. Der eine braucht zum Glück seine Unabhängigkeit, der andere die Geborgenheit in der Familie, für den Nächsten ist dagegen Anerkennung wichtig. Was hält Sie in Gang und wofür leben Sie?

Wonach wir streben: die 16 Lebensmotive (nach Steven Reiss)

- **Macht:** Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss
- **Unabhängigkeit:** Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie
- **Neugier:** Wissen, Wahrheit und Erkenntnis
- **Anerkennung:** soziale Akzeptanz, Zugehörigkeit und positiver Selbstwert
- **Ordnung:** Stabilität, Klarheit und gute Organisation
- **Sparen/Sammeln:** Eigentum und Anhäufung materieller Güter
- **Ehre:** Loyalität, Prinzipien und moralische, charakterliche Integrität
- **Idealismus:** Gerechtigkeit, soziale Verantwortung und Fairness
- **Beziehungen:** Freundschaft, Geselligkeit, Freude und Humor
- **Familie:** Familienleben, Fürsorge, Erziehung der eigenen Kinder
- **Status:** Prestige, Reichtum, Titel und öffentliche Aufmerksamkeit
- **Rache:** Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung
- **Eros:** Schönheit, Ästhetik, Design, Kunst und Erotik
- **Essen:** Nahrung und Genuss
- **Körperliche Aktivität:** Bewegung und Fitness
- **Emotionale Ruhe:** Entspannung, emotionale Sicherheit und Stressvermeidung

Der Weg zur Sinn-Balance

Nur wer seine Werte kennt, weiß auch, was ihn glücklich und zufrieden macht. Erst wenn wir uns auf unsere Lebensmotive besinnen, unsere wahren Antreiber kennen, sind wir in der Lage, unsere Fähigkeiten zu entfalten und sinnvolle Lern-, Arbeits- und Freizeitziele zu formulieren. Die Sinnerfüllung im eigenen Leben kann alles sein – die Familie, ein Ehrenamt, eine religiöse Überzeugung. Wichtig ist nur, dass Sie sich Klarheit darüber verschaffen. Wer sich dann einer Sache aus freier Überzeugung widmet und dieses Ziel engagiert verfolgt, findet Erfüllung. Und was kann es Besseres für den Erhalt der Lebensfreude und Gesundheit geben?

Positive Glaubenssätze sind mächtig

Aus der Hirnforschung ist bekannt: Gedanken steuern unser Tun, aber sie sind auch programmierbar. Durch die regelmäßige Wiederholung positiver Glaubenssätze entstehen neue Gedankenbahnen im Gehirn, ähnlich den Fußspuren auf einer Wiese, die im Laufe der Zeit zum Trampelpfad werden. Auf diese Weise können auch Gefühle und Empfindungen neu „eingespurt“ werden. Wenn Ihnen also manchmal der Alltag über den Kopf wächst und Sie ins Zweifeln geraten: Holen Sie sich mentale Verstärkung! Suchen Sie aus den nach-

folgenden Glaubenssätzen die für Sie passenden heraus oder formulieren Sie Ihre eigenen:

- Ich bin gesund und voller Lebensenergie.
- Ich bin ruhig und gelassen, denn meine Ziele liegen klar vor mir.
- Ich kann vieles erreichen, denn ich bin diszipliniert und konsequent.
- Ich setze meine Zeit sinnvoll ein.
- Ich helfe gern, wo ich kann, und lasse mir auch gerne helfen.
- Ich lerne jeden Tag etwas dazu, mein Leben lang.
- Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.

Lebensweisheit

„Es ist wichtig zu wissen, was zu tun ist.
Es ist noch wichtiger zu tun, was man weiß!“

Das Geheimnis einer gelungenen Lebensbalance ist die Kunst, sich zu entscheiden – immer wieder von Neuem, selbstbestimmt und mit aller Konsequenz.



Mitverantwortung des Arbeitgebers

Mit Ihren guten Vorsätzen sind Sie nicht allein: Ihr Vorgesetzter ist ebenfalls an Ihrem Wohlergehen interessiert. Wenn er mithilft, gelingt die Balance Ihrer Lebenswelten wesentlich leichter.

Was aus Ihrer Sicht als Berufstätiger zur besseren Vereinbarkeit Ihrer Lebenswelten beiträgt, ist aus Sicht des Arbeitgebers eine lohnende Investition in die Zukunft. Denn eine Unternehmenskultur, die dem Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben Raum gibt, wird mit zufriedenen, leistungsfähigen und loyalen Mitarbeitern belohnt. Ein Betrieb, der gute Arbeitsbedingungen für die Belegschaft bietet, zeigt Verantwortung und beweist Weitblick.

Arbeiten nach den eigenen Prioritäten

Ob Telearbeit, Homeoffice, Teilzeitarbeit oder verschiedene Jobsharing-Typen – flexible Arbeitsmodelle sind besonders hilfreich, wenn die Familienplanung ansteht. Sie schaffen die Voraussetzung für eine individuelle Lebensgestaltung und erleichtern z. B. Müttern, im Job zu bleiben oder den Wiedereinstieg zu meistern. Je nach Unternehmensgröße gibt es hier ein mehr oder weniger großes Angebot – nutzen Sie es! Eine Personalpolitik, die veränderte Prioritäten in Ihrem Leben berücksich-

tigt, unterstützt Sie in besonderen Zeiten, z. B. wenn Sie plötzlich nebenher einen nahen Angehörigen pflegen oder aus anderen Gründen die Arbeitszeit reduzieren möchten. Dem alltäglichen Stress wirken bereits Gleitzeitmodelle entgegen. Manche Unternehmen bieten auch das Lebensarbeitszeitkonto: Hier können Sie sich einen Zeitüberschuss, den Sie sich erarbeitet haben, später auszahlen lassen, z. B. um sich in einer längeren Auszeit („Sabbatical“) einen Lebensraum zu erfüllen oder um vorzeitig in den Ruhestand zu gehen.

Kinder erwünscht

Eine Betriebs-Kita bedeutet eine riesige Entlastung für Eltern und ist das Symbol für Familienfreundlichkeit im Unternehmen schlechthin. Doch es gibt noch andere Möglichkeiten, Eltern bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu unterstützen. So kann etwa eine flexible Pausenregelung (um z. B. das Kind aus der Schule abzuholen) den Stress im Alltag deutlich mindern. Auch kann der Arbeitgeber

Väter und Mütter mit dem gesetzlich geregelten Zuschuss für Kinderbetreuung unterstützen, der zweckgebunden zur Finanzierung von Tagesmutter, Kita oder Kindergarten beiträgt. Er hilft Betroffenen häufig mehr als eine Gehaltserhöhung, die von Steuern und Sozialabgaben geschmälert wird.

Nach der Pause zurück in den Beruf

Es sollte Sie nicht belasten, wenn Sie für längere Zeit krankgeschrieben waren oder aus anderen Gründen (z. B. Pflege von Angehörigen, Elternzeit) nicht am Arbeitsleben teilnehmen konnten. Betriebliche Wiedereingliederungsmaßnahmen, die es in jedem Unternehmen gibt, helfen Ihnen dann, stufenweise ins Berufsleben zurückzufinden.

Zufriedenes Arbeiten fördern

Viele, die an Stress oder gar Erschöpfungszuständen leiden, nennen als Ursache stupide Arbeitsabläufe oder beklagen die Komplexität ihrer Aufgaben. Zeitdruck und Arbeitspensum sind dabei das eine – die eigenen Ressourcen und Kompetenzen das andere. Sprechen Sie es an, wenn Sie die Zielvorgaben als unrealistisch empfinden oder Ihre Aufgaben Sie unterfordern. Jede Führungskraft tut gut daran, die Potenziale und Fähigkeiten der Mitarbeiter gezielt einzusetzen und zu fördern. Manchmal ist eine Weiterbildung der Königsweg, um den täglichen Anforderungen im Beruf besser gewachsen zu sein. Einseitige Aufgaben können z. B. durch Job-Rotation umverteilt, komplexe Tätigkeiten auf mehrere Schultern übertragen werden. Auch viele Störfaktoren im Arbeitsalltag müssen nicht sein: Lassen Sie sich nicht „abspeisen“, wenn z. B. Lärm, ständige Unterbrechungen oder unzureichende Arbeitsmittel Sie ausbremsen. Sie leisten gute Arbeit und können dafür auch gute Arbeitsbedingungen erwarten.

Erwartungen abgleichen

Unzufriedenheit, die im äußersten Fall zur inneren Kündigung führen kann, entsteht häufig dann, wenn Anerkennung und Wertschätzung fehlen oder die eigenen Erwartungen nicht in Erfüllung gehen. Nutzen Sie das Mitarbeitergespräch, um mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Arbeitssituation und Ihre Entwicklungsperspektiven zu sprechen. So weiß jeder, was für den anderen wichtig ist und was die persönlichen bzw. unternehmerischen Ziele sind. Auf dieser Basis können Sie gemeinsam nach Wegen suchen, die die beiderseitige Zufriedenheit fördern.

Offen kommunizieren

Häufig sind Missverständnisse daran schuld, wenn die Arbeitsatmosphäre nicht mehr stimmt oder die Gerüchteküche brodelt. Vor allem bei Veränderungen im Unternehmen, z. B. bei Umstrukturierungsmaßnahmen, wächst die Unsicherheit unter den Beschäftigten – das kann für den Einzelnen sehr belastend sein. Geben Sie nicht allzu viel auf den „Flurfunk“: Suchen Sie stattdessen das Gespräch mit dem Vorgesetzten, der Personalabteilung oder dem Betriebsrat. Oft rennen Sie damit offene Türen ein – denn ein guter Arbeitgeber will wissen, was seine Belegschaft beschäftigt. Transparenz in der Kommunikation hilft allen Beteiligten weiter, beseitigt Ängste und gibt Raum für kreative Ideen.

Gesundheit thematisieren

Gesundheitsförderung ist die Basis gegen seelische und körperliche Überbelastung im Arbeitsalltag. Sie sollte nicht allein Aufgabe des Mitarbeiters sein. Große Unternehmen verfügen z. T. über hauseigene Fitnessräume, andere unterstützen mithilfe von Aufklärungsworkshops, Kursen zur Stressbewältigung und über regelmäßige betriebsärztliche Gesundheitsuntersuchungen. Angebote der KKH hierzu finden Sie auf der nächsten Seite.

Freizeit respektieren

Der Feierabend, das Wochenende und der Urlaub sollten Ihnen gehören. Um der ständigen Erreichbarkeit durch Smartphone & Co bewusst entgegenzusteuern und Mitarbeitern eine gelungene Work-Life-Balance zu ermöglichen, ergreifen Unternehmen individuelle Maßnahmen. So leiten z. B. manche Betriebe nach Feierabend keine E-Mails vom Server weiter, andere erinnern per „Offtime-App“ ihre Mitarbeiter an ihre verdienten Auszeiten.





JUST START

Die KKH ist immer für Sie da!

Wohltuender Ausgleich zum Berufsleben

Wir unterstützen Sie dabei, im Alltag etwas für Ihre Gesundheit zu tun, Ihr Wohlbefinden zu stärken und sich Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten.

Online-Stress- & SchlafCoach

Guter Schlaf ist unerlässlich, um widerstandsfähig gegen die Belastungen im Alltag zu sein. Unser 8-wöchiges Online-Programm hilft Ihnen im ersten Schritt, Stressquellen zu entdecken. Anschließend zeigt es auf, wie Sie Stress verringern, die Schlafqualität verbessern und anstrengende Situationen entspannter meistern können. kkh.de/stresscoach

Online-ErnährungsCoach

In diesem individuellen 8-Wochen-Programm erhalten Sie umfassende Informationen, praktische Tipps und Rezepte inkl. Kochvideos hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung. Ein Tagebuch begleitet Sie, um Ihre Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen und zu verbessern. Der Schwerpunkt unseres Coaches liegt darauf, eine Mangel- und Fehlernährung zu vermeiden. kkh.de/ernaehrungcoach

Online-BewegungsCoach

Unser 8-wöchiges Online-Programm vermittelt Ihnen, wie Sie Bewegungsmangel entgegenwirken können. Zudem erfahren Sie, welche Trainingsart

am besten zu Ihnen passt und worauf Sie beim Trainieren besonders achten sollten. Der Schwerpunkt liegt auf der Ganzkörperkräftigung.

kkh.de/bewegungcoach

Online-RückenCoach

In diesem 10-wöchigen Programm erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Rückengesundheit, Stress und körperlicher Belastung. Mit Hilfe anatomischer Grundlagen können Sie so eine rückengerechte Verhaltensweise erlernen und diese in den Alltag integrieren. Ergänzt wird der Coach um Tipps für die Ergonomie am Arbeitsplatz.

kkh.de/rueckencoach

Gesundheit am Arbeitsplatz

Die KKH unterstützt Unternehmen gezielt bei der Einführung der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Maßnahmen zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchtprävention zielen darauf ab, das gesundheitsfördernde Verhalten der Beschäftigten zu stärken. Gleichzeitig werden die Gestaltung von Arbeitstätigkeit, die Arbeitsbedingungen und die betrieblichen Rahmenbedingungen verbessert. Auch die Themen gesunde Führung und konsequente Mitarbeiterbeteiligung spielen eine wichtige Rolle im BGF-Prozess. Auf diese Weise gelingt es, Belastungen im Berufsalltag abzubauen und Arbeitsplätze gesundheitsförderlich zu gestalten. kkh.de/bgf



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
service@kkh.de
kkh.de