

«Pflegen, was uns guttut»

Die Paar- und Familientherapeutin Franziska Bischof-Jäggi ist Expertin für das Thema «Work-Life-Balance». Die Mutter von vier Kindern zeigt Unternehmen und Privatpersonen, wie sie alles unter einen Hut bringen.

**Franziska
Bischof-Jäggi**
Geschäftsführerin der
Familienmanagement
GmbH, Zug



Wie kann ein Unternehmen zu einer gelungenen Work-Life-Balance seiner Mitarbeitenden beitragen?

Hochglanzbroschüren genügen jedenfalls nicht. Es reicht auch nicht aus, dass ein Unternehmen wichtige Elemente anbietet, zum Beispiel die flexible Arbeitszeit. Denn trauen sich die Mitarbeitenden auch, sie zu nutzen? Dafür müssen Management und Kader die Massnahmen nicht nur glaubwürdig kommunizieren, sondern auch selbst vorleben.

Was tun, wenn die Arbeitsbelastung zu gross ist?

Punktuell können wir auch eine grosse Arbeitsbelastung verkraften. Aber gerade wenn viel zu tun ist, sollten wir nicht alle Ressourcen in die Arbeit stecken. Dauerhaft können wir nur Höchstleistungen vollbringen, wenn wir andere Dinge pflegen, die uns guttun. Das kann eine Weiterbildung sein, die dafür sorgt, dass wir uns in der Arbeit sicherer fühlen.

Was empfehlen Sie sonst – ausser, Ihre Bücher zu lesen?

Es genügt keineswegs, nur ein Buch zu lesen oder einen Kurs zu besuchen. Beides kann anregen und motivieren, aber Dinge ändern muss jeder selbst.

Und wie fange ich damit an?

Setzen Sie sich mit dem besten Freund oder der besten Freundin gemütlich zu-

sammen und tauschen Sie sich über die Bedeutung der verschiedenen Bereiche im eigenen Leben aus: Arbeit, Partnerschaft/Familie, soziale Kontakte, Gesundheit und Gesellschaft. Anfangs fällt es vielen schwer, sich selbst zum Thema zu machen. Aber wer seine Gedanken fliessen lässt, ist oft überrascht, wie schnell die Zeit vergeht und wohin diese Reflexionen geführt haben.

Gibt es ein Bild, das dabei hilft?

Ich fülle ein Glas erst mit grossen Steinen. Diese symbolisieren Gesundheit, persönliche Beziehungen und die Erwerbsarbeit. Danach kommen Kieselsteine, die für mich Lebensprojekte wie Weiterbildung, Geburtstagsfeiern, Ferien oder Gartenpflege bedeuten. Als Letztes fülle ich das Glas mit Sand auf: Hausarbeit, E-Mails, Anrufe, Einkäufe und Ähnliches. Zum Schluss sieht man vor allem Sand – und nicht, dass ich Gesundheit, Beziehungen und Erwerbsarbeit höher gewichte. Deshalb priorisieren viele Menschen auch so: zuerst den Sand, dann den Kies und zuletzt die grossen Brocken. Nur merken sie dann, dass sie dafür keinen Platz mehr haben.

Was sind Alarmzeichen, dass meine Work-Life-Balance aus dem Tritt geraten ist?

Die sind sehr individuell. Wer aber nachts nicht schlafen kann oder von Angehörigen oder guten Freunden Signale bekommt, dass sie vernachlässigt werden oder sich Sorgen machen, sollte sich ernsthaft über das Thema Gedanken machen.

Wir verlosen 100 Exemplare von «Hamsterrad im goldenen Käfig»

Dieses Praxisbuch ist ein virtueller Kurs, der Sie dort abholt, wo Sie derzeit stehen, rennen oder strampeln: im Hamsterrad. Dabei ist es keine Kunst, den Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu finden. Franziska Bischof-Jäggi lockt Sie auf eine erfrischende Gedankenreise hin zum «notwendigen Luxus» einer Work-Life-Balance. Seitens Helsana hat HR-Leiterin Barbara Bourouba die Autorin mit ihren Erfahrungen unterstützt.



Franziska Bischof-Jäggi: Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus. 165 Seiten, gebunden. Olten 2010.

Interview und Zusammenstellung
der Tipps: Julia Franke

Mehr zur Verlosung erfahren Sie
im Emily

EMILY



Sieben Tipps fürs innere Gleichgewicht

Stellen Sie sich die Kontrollfrage: «Wenn ich so weiterlebe wie jetzt, bin ich dann auch in fünf oder zehn Jahren noch glücklich, gesund, aktiv und zufrieden?»

1. Erreichbarkeit

Konzentrieren Sie sich auf Wichtiges: Mails und SMS müssen nicht immer sofort gelesen werden.

2. Schlaf

Auf den eigenen Biorhythmus hören: Wer zu wenig schläft, hat ein höheres Risiko für Burn-out, Diabetes oder Depressionen. Am Helsana-Hauptsitz und in Worblaufen ermöglichen Chill-out-Räume sogar einen Mittagsschlaf im Büro.

3. Arbeitsweg

Abstand gewinnen: Ideal ist es, zumindest einen Teil der Strecke zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen, um Kopf und Körper durchzulüften.

4. Unterstützung

Freiräume schaffen: Wer Kinder hat, sollte nicht zögern, Freunde und Verwandte als Babysitter einzuspannen.

5. Planen

Was nicht fest geplant ist, geht leicht unter: Daher sollten Sie Termine für Spass, Entspannung und Bewegung ebenso in die Agenda eintragen und einhalten wie berufliche Verpflichtungen.

6. Haushalt

Perfektionismus verringern: Für Partner und Familie ist ein offenes Ohr im richtigen Moment wichtiger als ein gemachtes Bett oder die blitzblanken Küche.

7. Fokus

Nicht stressen lassen: Manche empfinden die Forderung nach Work-Life-Balance als zusätzlichen Stress («müssen wir zwei Stunden mehr Arbeit auch noch durch zwei Stunden mehr Freizeit ausgleichen?»). Konzentrieren Sie sich auf Menschen und Projekte, die Ihnen wichtig sind, statt sich zu verzetteln.

«Des offres à vivre au quotidien»

La thérapeute familiale et de couple Franziska Bischof-Jäggi est une spécialiste en matière de «Work-Life-Balance». Cette mère de quatre enfants montre aux entreprises et aux particuliers comment concilier travail et vie privée.

**Franziska
Bischof-Jäggi**
Directrice de
Familienmanagement
GmbH, Zoug



Comment une entreprise peut-elle contribuer au bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle de ses collaborateurs?

De belles brochures sur papier glacé ou des offres attrayantes telles que l'horaire flexible de travail sont loin d'être suffisantes, puisque les collaborateurs rechigneront à y faire recours. La direction et les cadres doivent non seulement communiquer les différentes mesures avec conviction, mais aussi donner l'exemple.

Que faire quand la charge de travail devient trop importante?

Ponctuellement, nous sommes en mesure de supporter une forte charge de travail. Or, c'est précisément lorsqu'il y a beaucoup à faire que nous ne devons pas consacrer toutes nos ressources au travail. Nous ne pouvons être performants durablement que si nous nous dédions à d'autres aspects de l'existence qui nous font du bien. Il peut s'agir par exemple d'un perfectionnement qui nous confère plus d'assurance dans notre activité professionnelle.

Que conseillez-vous d'autre hormis la lecture de vos ouvrages?

Il ne suffit en aucun cas de lire un livre ou de suivre un cours. Tous deux peuvent être stimulants, mais c'est à l'individu seul d'initier le changement.

Comment entamer la réflexion?

Installez-vous confortablement avec votre meilleur(e) ami(e) et discutez de l'importance de ces différents domaines dans votre propre existence: travail, partenariat/famille, contacts sociaux, santé et société. Au début, il peut être difficile de parler de soi. Il suffit pourtant de laisser se dérouler le fil de ses pensées et on est souvent surpris de voir à quelle vitesse le temps a passé et où ces réflexions nous ont menés.

Peut-on représenter ce cheminement par une image?

Je commence par mettre de grandes pierres dans un verre. Elles symbolisent la santé, les relations personnelles et le travail. Viennent ensuite des graviers qui représentent des projets de vie, tels que le perfectionnement, les fêtes d'anniversaire, les vacances ou le jardinage. Pour finir, j'ajoute du sable: travaux ménagers, courriels, appels téléphoniques, achats, etc. Au final, on voit surtout du sable et non l'importance que j'accorde à la santé, aux relations et au travail. C'est pourquoi nombre de personnes définissent leurs priorités en conséquence: d'abord le sable, puis le gravier et enfin les plus gros morceaux. Elles s'aperçoivent alors qu'elles n'ont plus de place pour les éléments les plus importants.

Quels sont les signaux d'alarme d'un possible déséquilibre de la Work-Life-Balance?

Ils varient d'une personne à l'autre. Le manque de sommeil, des proches ou des amis qui se sentent négligés ou se font du souci devraient vous inciter à réfléchir sérieusement à la question.

Tirage au sort de livres et bons d'achat pour des livres

Nous tirons au sort le dernier livre de Franziska Bischof-Jäggi, destiné à tous ceux qui essaient de trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. L'auteure vous convie à une quête spirituelle originale axée sur la notion de «luxue nécessaire» inhérent à la Work-Life-Balance. Étant donné que l'ouvrage n'est disponible qu'en allemand, un tirage au sort permettra à nos lecteurs francophones de remporter des bons d'achat pour des livres à faire valoir dans quelque 500 librairies dans toute la Suisse.



Franziska Bischof-Jäggi: Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus. (NDT: en allemand uniquement) 165 pages, relié. Olten 2010.

Informations complémentaires concernant le tirage au sort sur Emily.  **EMILY**

Interview: Julia Franke



Sept conseils pour préserver son équilibre interne

En premier lieu, posez-vous la question suivante: «Si je continue à vivre de la sorte, serai-je encore heureux, en bonne santé, actif et satisfait dans cinq ou dix ans?»

1. Soutien

Instaurez des plages de temps libre: si vous avez des enfants, n'hésitez pas à faire appel aux parents et amis pour prendre ponctuellement la relève.

2. Sommeil

Soyez attentif à votre rythme interne: le manque de sommeil va de pair avec un risque accru d'épuisement, de diabète et de dépression. Au siège principal d'Helsana et à Worblaufen, des locaux de détente permettent même de faire une sieste durant la pause de midi.

3. Trajet du domicile au lieu de travail

Prenez de la distance, l'idéal étant de parcourir au moins une partie du chemin à pied ou en vélo pour s'aérer le corps et l'esprit.

4. Ménage

Ne cédez pas au perfectionnisme à outrance: pour le partenaire et la famille, une oreille attentive au bon moment est plus importante qu'un lit correctement fait ou un intérieur brillant de propreté.

5. Planification

Faute de plan, les initiatives seront vite oubliées. Notez sur votre agenda les rendez-vous dédiés à la détente, aux loisirs et aux activités sportives et respectez-les à l'instar de vos obligations professionnelles.

6. Joignabilité

Focalisez-vous sur l'essentiel: il est inutile de lire immédiatement tous les SMS et courriels.

7. Focalisation

Ne vous laissez pas envahir par le stress: certaines personnes ressentent la Work-Life-Balance comme un facteur de stress supplémentaire («Devons-nous vraiment compenser deux heures de travail en plus par deux heures de loisirs supplémentaires?»). Concentrez-vous sur les gens et les projets qui vous sont chers au lieu de vous disperser.

«Dedicarsi ad attività piacevoli»

La terapeuta di coppie e famiglie Franziska Bischof-Jäggi è un'esperta nell'ambito del «work life balance». La madre di quattro figli mostra ad aziende e persone private come conciliare lavoro e vita privata.

Franziska Bischof-Jäggi
Direttrice della
Familienmanagement
GmbH a Zug



Come può un'azienda contribuire al work life balance dei collaboratori?

Gli opuscoli in carta lucida non bastano. Non è neanche sufficiente offrire elementi importanti come ad esempio l'orario di lavoro flessibile. I collaboratori osano poi avvalersi di queste offerte? Affinché lo facciano, occorre che il management e i quadri comunichino in maniera credibile i singoli provvedimenti e li vivano personalmente.

Cosa fare quando il carico di lavoro è opprimente?

In parte siamo in grado di sopportare anche un grande carico di lavoro. Ma è proprio nei periodi più onerosi che dovremmo risparmiarci qualche risorsa anche per altre attività al di fuori del lavoro. A lungo andare possiamo affrontare i momenti di massima prestazione solo se al contempo ci dedichiamo anche ad attività che ci fanno bene. Si può trattare ad esempio di un perfezionamento professionale che ci consente di sentirsi più sicuri sul lavoro.

Quali altri consigli dà, a parte quello di leggere i suoi libri?

Non basta in alcun modo leggere un libro o frequentare un corso. Entrambi possono essere stimolanti e motivanti, ma la situazione di squilibrio va presa in mano e cambiata individualmente.

E come devo iniziare?

Si incontri col suo migliore amico o la sua migliore amica e discutete insieme in merito all'importanza dei singoli ambiti nella vostra vita: lavoro, famiglia, affetti, contatti sociali, salute e società. All'inizio a molti riesce difficile essere l'oggetto di una discussione. Ma chi riesce a far fluire i propri pensieri spesso rimane sorpreso di quanto velocemente scorra il tempo e di dove sfocino tali riflessioni.

Questo processo può essere visualizzato?

Io ad esempio mi immagino di riempire un bicchiere dapprima con pietre grandi. Queste simbolizzano la salute, le relazioni personali e il lavoro. Dopodiché vi ci aggiungo della ghiaia, che rappresenta i diversi progetti nella mia vita quali perfezionamento professionale, feste di compleanno, ferie o cura del mio giardino. Infine riempio ancora il bicchiere con della sabbia: faccende domestiche, posta elettronica, chiamate, acquisti e simili. Cosa si vede maggiormente alla fine è la sabbia. Non gli aspetti per me più importanti. È proprio così che molte persone pongono le loro priorità, ossia prima la sabbia, poi la ghiaia e solo infine le pietre più grandi. Il problema è che una volta che si è prioritizzato la sabbia e la ghiaia non vi è più spazio per il resto.

Quali sono i segnali d'allarme di uno stato di squilibrio nel work life balance?

I segnali d'allarme sono molto individuali. Chi di notte non riesce a dormire o percepisce che i familiari o gli amici si sentono trascurati o sono preoccupati dovrebbe riflettere seriamente sulla propria situazione.

In palio libri e buoni libro

Mettiamo in palio l'ultimo libro di Franziska Bischof-Jäggi, una sorta di corso virtuale che vi accompagna nel vostro intento di conciliare azienda e sfera privata. L'autrice vi stimola a intraprendere un rinfrescante viaggio riflessivo che ha quale meta il «lusso necessario» del work life balance. Poiché il libro è disponibile solo in tedesco, per i collaboratori di lingua italiana vi sono in palio buoni libro utilizzabili in ben 500 librerie in tutta la Svizzera.



Franziska Bischof-Jäggi: Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus. 165 pagine, rilegato. Olten 2010.

I dettagli sull'estrazione sono disponibili su Emily.

EMILY

Intervista e raccolta dei consigli: Julia Franke



Sette consigli per l'equilibrio interiore

Ponetevi la domanda: «Se continuo a vivere così come ora, sarò felice, sano, attivo e soddisfatto anche tra cinque o dieci anni?»

1. Reperibilità

Concentratevi sull'essenziale: le e-mail e gli SMS non devono essere per forza letti subito.

2. Sonno

Ascoltare il proprio bioritmo: chi dorme troppo poco ha un maggiore rischio di burn-out, diabete o depressioni. Presso la sede principale di Helsana nei locali di chill out ci si può concedere un pisolino pomeridiano anche al lavoro.

3. Tragitto casa-lavoro

Ideale per staccare: ottimale sarebbe percorrere una parte del tragitto a piedi o in bicicletta per «areare» mente e corpo.

4. Sostegno

Crearsi momenti liberi per sé: chi ha figli non dovrebbe esitare ad affidarli di tanto in tanto ad amici e parenti.

5. Pianificare

Cosa non è pianificato, viene dimenticato: anche i momenti per il divertimento, il rilassamento e il movimento devono essere annotati nell'agenda e rispettati alla stregua degli impegni lavorativi.

6. Faccende domestiche

Evitare il perfezionismo: per il partner e la famiglia la disponibilità ad ascoltare al momento giusto è più importante di un letto rifatto o di una cucina linda.

7. Focus

Non lasciarsi sopraffare dallo stress: taluni vivono la ricerca del work life balance come ulteriore stress («devo compensare due ore in più di lavoro con due ore in più di tempo libero?»). Concentratevi sulle persone e i progetti che ritenete importanti invece di perdervi in mille quisquiglie.