

Testgelesen: Neue Bücher zum Thema Work-Life-Balance

Wie Menschen einen bewussten Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit schaffen können, erläutern die Autoren von vier Büchern zum Thema Work-Life-Balance. Neben theoretischen Konzepten und praktischen Unternehmensbeispielen zeigen die Experten verschiedene Wege für eine ausbalancierte Lebensführung. Wie hilfreich ihre Ausführungen und Strategien sind, haben die Testleser von managerSeminare untersucht.

► **Franziska Bischof-Jäggi: Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt.** A & O des Wissens, Zürich 2005, 330 S., ISBN 3-905327-35-X, 32,50 Euro.

Franziska Bischof-Jäggi liefert mit ihrem Buch „Match!“ eine umfassende Darstellung zum Thema Work-Life-Balance. Auf der theoretischen Ebene untersucht sie u.a., wie sich Work-Life-Balance von der Steinzeit bis heute entwickelt hat und welche Auswirkungen die technologische Entwicklung und der demografische Wandel auf die Work-Life-Balance haben. Daneben versucht sich die Autorin an einer Begriffsdefinition und beleuchtet den Zusammenhang von Work-Life-Balance mit dem Faktor Zeit. Da Work-Life-Balance nach Ansicht der Autorin nicht nur eine Aufgabe des Einzelnen ist, arbeitet sie sowohl die individuellen, als auch die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Aspekte heraus. So findet der Leser neben 20 Fragen zur eigenen Work-Life-Balance etliche Denkanstöße zu Auswirkungen von und Auswegen aus Unbalancen. Weitere Tipps geben auf der individuellen Ebene ein Arzt, ein Psychotherapeut und ein Leadershipcoach. Auch auf der wirtschaftlichen Ebene findet sich eine Checkliste, differenziert nach harten und weichen Faktoren. Dieser Teil des Buches lebt von zahlreichen Best-Practice-Beispielen sowie der detaillierten Analyse eines kleinen, eines mittleren und eines großen Unternehmens im Hinblick auf Maßnahmen zur Work-Life-Balance. Den Abschluss des Buches

bildet die gesellschaftliche Ebene. Hier thematisieren weitere Autoren u.a. die vergangene, gegenwärtige und künftige Entwicklung der Work-Life-Balance.

Christine Maurer ■

► **Heike M. Cobaugh, Susanne Schwerdtfeger: Work-Life-Balance. So bringen Sie Ihr Leben (wieder) ins Gleichgewicht.** mvg, Frankfurt 2005, 278 S., ISBN 3-636-07034-7, 8,90 Euro.

Die Autorinnen Heike M. Cobaugh und Susanne Schwerdtfeger möchten die Leser ihres Buches zu ihrem individuellen Glückspunkt führen. Wichtig für ein ausbalanciertes Dasein sind ihrer Ansicht nach sechs Lebensbereiche: Arbeit, soziale Kontakte, emotionale Bindungen, intellektuelle Entwicklung, Gesundheit und Spiritualität. Ausführlich beschreiben die Autorinnen, wie man in jedem Bereich sein inneres Gleichgewicht (wieder-) erlangen kann. Dabei bieten die Autorinnen keine Patentrezepte, sondern verweisen darauf, dass die Lösungen beim Einzelnen liegen. Die Leser sollen selbst entscheiden, wie sie ihren inneren Glückspunkt finden. Denn Cobaugh und Schwerdtfeger wissen: Faustregeln bieten selten eine Antwort. Wichtiger ist, auf Körper und Seele zu hören. Damit sie das berücksichtigen, fordern die Autorinnen die Leser dazu auf, sich regelmäßig zu beobachten, auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich freundlich zu behandeln. Dadurch wollen sie die Eigen-

verantwortung der Leser wecken. Viel Wert legen die Autorinnen zudem auf praktische Übungen. Jedes Kapitel enthält Aufgaben, mit denen die Leser lernen sollen, die beschriebenen Aspekte auf die eigene Arbeits- und Lebenssituation anzuwenden. Hilfreich sind auch die Zusammenfassungen am Ende der Abschnitte. Sie sorgen dafür, dass die neu gewonnenen Informationen besser verankert werden.

Myriam Götze ■

► **Anselm Grün: Leben und Beruf. Eine spirituelle Herausforderung.** 2. Aufl., Vier-Türme, Münsterschwarzach 2005, 163 S., ISBN 3-87868-295-6, 16,80 Euro.

Der Benediktinermönch Anselm Grün liefert mit seinem Buch „Leben und Beruf“ Leitlinien und Verhaltensmuster für den Umgang mit sich selbst und anderen. Und obwohl er sich in erster Linie an Manager wendet, spricht das Buch jeden Berufstätigen an, der im Job unter Erfolgsdruck, Zeitmangel und Existenzangst leidet und seine privaten Beziehungen vernachlässigt. Den Ausweg aus dieser Situation sieht Grün in einer spirituellen Lebensweise. Der anspruchsvolle Verhaltenskodex, den er den Lesern für diese Lebensweise an die Hand gibt, entspringt seinen hohen ethischen Wertmaßstäben und seinem tiefen christlichen Glauben. Dass er bei seinen Ausführungen dennoch menschlich bleibt, liegt daran, dass er keine moralisierende Haltung

Die Testleser:



Christine Maurer von cope in Heppenheim ist in den Feldern Training, Beratung und Coaching tätig. Ihre Arbeitsthemen sind Arbeitsorganisation, Kommunikation, Projektmanagement und BWL für Einsteiger. Ein neues Arbeitsfeld ist der Bereich „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“. Kontakt: Christine.Maurer@copenet.de

Dipl. Betriebswirtin Myriam Götzte ist Inhaberin der G.o.p.a.L. Training & Coaching e.K. in Mühltal am Main. Als systemischer Coach und ganzheitliche Trainerin spricht sie Körper, Geist und Seele ihrer Klienten an. Dafür bringt sie sowohl betriebswirtschaftliche Kompetenz als auch Intuition, Gefühl und Spiritualität mit. Kontakt: goetzte@gopal-training.de

Christiane Grabow, Inhaberin von cg trainings in Oberhausen, begleitet Führungskräfte in Veränderungsprozessen. Ihr Handwerkszeug: Potenzialanalyse, Change-Management-Simulation, systemisches Coaching und Mediation sowie das von ihr entwickelte modulare Analyse- und Strategie-Instrument LPS - Life Positioning System®. Kontakt: c.grabow@cg-trainings.de

Tiana Piehler ist Verhaltenstrainerin in Erfurt. Die Psychologin, spezialisiert auf den selbstsicheren Auftritt, unterstützt ihre Klienten beim Präsentieren und Argumentieren, bei Menschenkenntnis und Gedächtnissteigerung. Kontakt: Tiana.Piehler@web.de

einnimmt. Vielmehr plädiert er dafür, die eigene Fehlbarkeit und die Unvollkommenheit anderer anzunehmen. So wirft Grün z.B. einen Blick auf innere Konflikte, die ein aus dem Lot geratenes Berufs- und Privatleben auslösen können. Er empfiehlt den Lesern, dem „bedrückenden Feind in uns Auge in Auge gegenüberzutreten und das Gute in ihm zu suchen“. Zur gleichen Strategie ruft Grün auch im Umgang mit anderen auf. Aufgabe sollte sein, sich dem anderen zu stellen, ihn in seinem Anderssein anzunehmen und darin das Gute zu suchen. Denn Anselm Grün ist überzeugt, dass das Gute siegt – ob bei einem inneren oder äußeren Konflikt. Leider bleiben seine Beispiele aus dem Berufs- und Privatleben meist ohne konkrete Ergebnisse, sondern untermauern lediglich seinen tiefen Glauben.

Christiane Grabow ■

► Harald Rost: **Work-Life-Balance. Neue Aufgaben für eine zukunftsorientierte Personalpolitik.**

Verlag Barbara Budrich, Opladen 2004, 168 S., ISBN 3-938094-08-7, 19,90 Euro.

Interviews mit 32 bayerischen Unternehmen bilden die Grundlage von Harald Rosts Buch „Work-Life-Balance“. Die Studie zur Familienfreundlichkeit in deutschen Unternehmen wurde bereits 2001 durchgeführt, ist jedoch auch 2006 noch lesenswert. Zu Beginn erläutert Rost etwas langatmig und eher soziologisch die wohl bekannte These

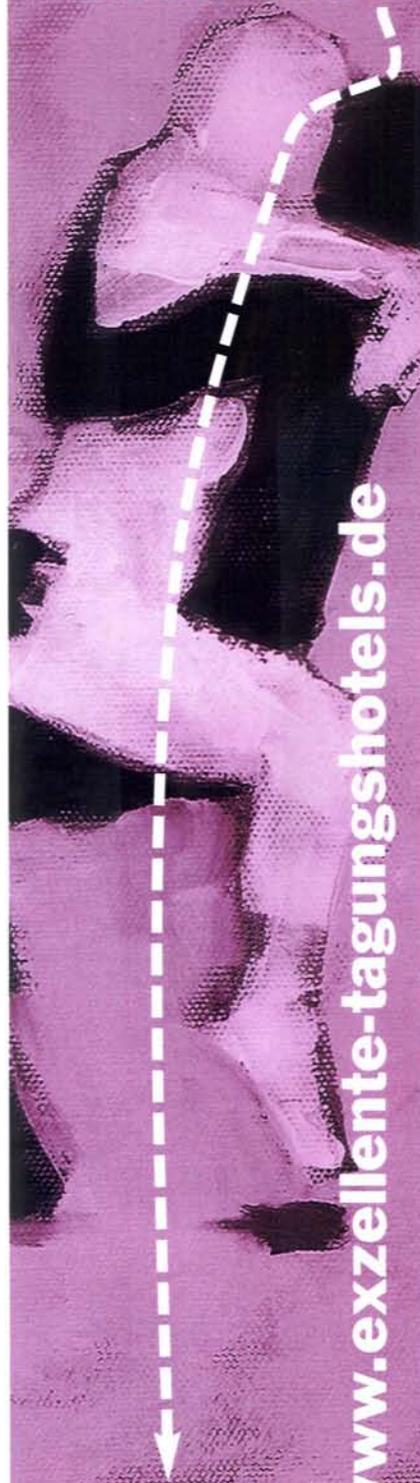
der rückläufigen Entwicklung der deutschen Bevölkerung und ihre Auswirkung; nämlich, dass der Geburtenrückgang einen Mangel an qualifiziertem Fachpersonal bewirkt, der die Unternehmen zum Handeln zwingt. Eine Option sind nach Ansicht des Autors z.B. familienfreundliche Arbeitsmodelle. So erhält der Leser einen Überblick über die Vor- und Nachteile verschiedener familienfreundlicher Modelle wie Teilzeit, Job-Sharing, flexible Arbeitszeit, Freistellungen, Telearbeitsplatz, Kinderbetreuung. Auch wie Frauen mit Kind eine Führungsposition wahrnehmen können, wird thematisiert. Der zweite Teil des Buches informiert über konkrete Maßnahmen in Beispielunternehmen. Da die Bandbreite vom Dienstleistungsunternehmen mit rund zehn Mitarbeitern über Handel, Banken und Stadtverwaltung bis hin zur Autoindustrie mit über 70.000 Angestellten reicht, findet jeder Leser entsprechende Maßnahmen für seinen Arbeitsplatz. Mit einem Musterfragebogen kann er zudem den Ist-Zustand im Unternehmen erfassen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es dem Autor gelungen ist, aufzuzeigen, was die innerbetrieblichen Hürden der Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit sind und wie sie überwunden werden können.

Tiana Piehler ■

Die Beurteilungen im Einzelnen – siehe nächste Seite! ►

Lernen durch Erleben

aber wo?



www.exzellente-tagungshotels.de

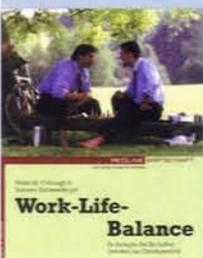
EASY COME EASY GO

exzellente
TAGUNGSHOTELS

Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt



Work-Life-Balance. So bringen Sie Ihr Leben (wieder) ins Gleichgewicht



Leben und Beruf. Eine spirituelle Herausforderung



Gehalt	<p>Das Buch lebt von den vielfältigen Erfahrungen der Autorin, die im Bereich Familienmanagement tätig ist. Da das Buch die vier Ebenen Theorie, Individuum, Wirtschaft und Gesellschaft beleuchtet, bietet es für jeden Leser genügend Neues. Weil das Buch jedoch Schweizer Verhältnisse abbildet, entsprechen die Regelungen zu Mutterschutz, Elternzeit und Altersvorsorge nicht immer den deutschen Gegebenheiten. ■■■■□</p>	<p>Einige Abschnitte sind eher banal, sie enthalten Selbstverständlichkeiten und sehr pauschale Aussagen. Auch richten sich viele Beispiele und Äußerungen eher an Männer als an Frauen. ■■■□□</p>	<p>Werte, Ethik und der christliche Glaube sind nach Ansicht von Grün die Basis für ein ausgeglichenes Arbeits- und Privatleben. Weil diese Kernaussage alle Bereiche des Buches durchdringt, kommt es gelegentlich zu Wiederholungen. ■■■□□</p>
Visuelle Gestaltung	<p>Bischof-Jaggis Lektüre ist wie eine Streichholzschachtel gestaltet: ein Karton mit der Aufschrift MATCH beinhaltet das eigentliche Buch, dessen Titelbild unverbrauchte Streichhölzer darstellt. So erhält das Motto der Lektüre „anzünden statt verbrennen“ eine visuell bemerkenswerte Aufbereitung. Innerhalb des Textes wird mit Bildern, Tabellen, Aufzählungen und Grafiken gearbeitet. ■■■■□</p>	<p>Die visuelle Gestaltung des Buches ist informativ und lädt zum Lesen ein: Kernaussagen, Übungen, zu vermeidende Punkte, Beispiele und Tipps sind durch Icons optisch hervorgehoben und daher leicht zu erkennen. ■■■■□</p>	<p>Das Buch beinhaltet nur Textpassagen, die im Vergleich zum kleinen Buchformat in einer sehr großen Schrift gehalten sind. ■■■□□</p>
Struktur/Gliederung	<p>Die über 300 Seiten sind in vier große Abschnitte unterteilt: Theorie, Individuum, Wirtschaft und Gesellschaft. Jeder Abschnitt beginnt mit einer Einführung, in der die Struktur des Abschnitts und seine Zielsetzung erläutert werden. Auf Grund dieser klaren Trennung ist selektives Lesen gut möglich. ■■■■□</p>	<p>Die übersichtliche Gliederung macht Querlesen problemlos möglich. Erhellend sind auch die verwendeten Icons „Wichtig“, „Übung“, „zu vermeiden“, „Beispiel“ und „Tipp“. Sinnvoll sind zudem die Zusammenfassungen am Ende der einzelnen Kapitel, das Stichwortverzeichnis und die vielen praktischen Transferübungen. ■■■■□</p>	<p>Die kurzen Kapitel mit Sinn stiftenden Überschriften folgen einer verständlichen Anordnung vom inneren Dialog bis zum Zusammenleben mit anderen. ■■■■□</p>
Verständlichkeit	<p>Da die Autorin Schweizerin ist, verwendet sie etliche Begriffe, die in Deutschland in einem anderen Zusammenhang gebraucht werden. Beispielsweise wird der Begriff „Kader“ in Deutschland nicht wie in der Schweiz auf Führungskräfte im Unternehmen angewendet, sondern eher im Sport. Unverständlich ist das Buch deshalb jedoch nicht. ■■■■□</p>	<p>Da die Sprache klar und sehr leicht verständlich ist, lässt sich das Buch flüssig lesen. ■■■■□</p>	<p>Anselm Grün bedient sich einer klaren, verständlichen Sprache. Die vielen bildhaften Vergleiche und Praxisbeispiele aus dem Arbeitskontext machen das Buch sehr gut lesbar. ■■■■□</p>
Eignung	<p>Das Buch spricht unterschiedliche Zielgruppen an: Mitarbeiter und Führungskräfte, Personalverantwortliche und Unternehmer, Dienstleister rund um den Bereich Work-Life-Balance sowie gesellschaftspolitische Entscheider. Somit sind zwar nicht alle Teile des Buches für jeden Leser relevant, sicherlich jedoch wissenschaftlich. ■■■■□</p>	<p>Ein Anwenderbuch, das sich als Einstieg in das Thema Work-Life-Balance gut eignet. Es beinhaltet Beispiele, Übungen und Tipps, die zum Praxistransfer beitragen. Da vorwiegend Basiswissen vermittelt wird, eignet es sich gut für Personen, die sich erstmalig mit dem Thema beschäftigen. Passend zum Thema Work-Life-Balance fordert und fördert das Buch die Selbstverantwortung der Leser. ■■■■□</p>	<p>„Leben und Beruf. Eine spirituelle Herausforderung“ ist ein Buch zum Besinnen und Mut machen. Es bestärkt den Glauben an die Kraft des Guten und tut der Seele gut. Obwohl es von einem Pater geschrieben wurde, ist das Buch sehr weltlich. Besonders Grüns Empfehlungen an Manager verdeutlichen die hohe Beraterkompetenz des Autors. ■■■■□</p>
Relevanz	<p>Das gelungene Buch von Franziska Bischof-Jaggi geht das Thema Work-Life-Balance aus vielen Perspektiven an. So kann jeder, der direkt und indirekt von diesem Thema betroffen ist, von diesem Buch profitieren. Auf Grund der dargebotenen Menge an Daten, Fakten, Tipps und Hinweisen besteht jedoch auch die Gefahr, von den umfangreichen Informationen überwältigt zu werden. ■■■■□</p>	<p>Für Fachleute enthält das Buch kaum neue Erkenntnisse. Einsteiger in das Thema Work-Life-Balance erhalten indes einen guten Überblick, worauf im Einzelnen zu achten ist, und können auf Grund der praktischen Übungen erste Erfahrungen sammeln. Gelegentlich fehlt es dem Buch leider an Ernsthaftigkeit. So machen es sich die Autorinnen etwa zu leicht, wenn sie die Ängste der Arbeitnehmer mit flapsigen Aussagen kommentieren. ■■■□□</p>	<p>Die Grundsätze aus menschlicher Ethik und christlichem Glauben, die Anselm Grün in seinem Buch versammelt, sind nichts Neues. Aus diesem Grund ist das Buch sicherlich kein Muss, aber ein besinnlicher Streifzug durch viele innere und äußere Herausforderungen in Arbeits- und Berufsleben. ■■■■□</p>

Work-Life-Balance. Neue Aufgaben für eine zukunftsorientierte Personalpolitik



Zu Beginn des Buches wird Bekanntes in verschiedenen Formen wiederholt. Die Vor- und Nachteile der familienfreundlichen Maßnahmen im Unternehmen sind indes sehr prägnant und übersichtlich beschrieben.

Gehalt



Das handliche Buch hat eine lesefreundliche Schriftgröße. Die Überschriften, kurzen Kapitel und optisch hervorgehobenen Passagen ermöglichen eine schnelle Orientierung. Leider fehlen dem Buch Farbe und Bilder.

Visuelle Gestaltung



Das Buch kann auf Grund seiner Gliederung in kurze Kapitel mit aussagekräftigen Überschriften quer gelesen werden. Experten finden so auch die Kapitel mit speziellen Themen. Zudem gibt es einen exzellenten Anhang mit Internet-Links für eine gezielte Literaturrecherche.

Struktur/ Gliederung



Die eher sachliche Sprache ist dem Thema angemessen und für Einsteiger in die Thematik gut verständlich.

Verständlichkeit



Das Buch eignet sich besonders für Personalverantwortliche und Betriebsräte, die im Unternehmen neue Impulse zur Mitarbeitermotivation setzen wollen. Für Führungskräfte, die sich dem Thema Work-Life-Balance und den daraus resultierenden Veränderungen stellen müssen, ist es ein gutes Überblickswerk.

Eignung

Wer sich für das Thema familienfreundliches Unternehmen und seine praktische Umsetzung interessiert, findet in Harald Rosts Buch genügend Anregungen. Wie sich zeigt, ist das Thema zeitlos und nach wie vor relevant. Dennoch hätte Rost die Umfrageergebnisse aus dem Jahr 2001 zumindest stichprobenartig aktualisieren sollen.

Relevanz



Starten Sie jetzt

Ihre Karriere.



Recherchieren Sie in mehr als 14.000 Weiterbildungsangeboten von rund 1.100 Anbietern und finden Sie die passende Maßnahme für Ihre Qualifizierung.

www.seminarmarkt.de

Der Marktplatz für Mitarbeiter- und Führungskräftequalifizierung

www.seminarmarkt.de ist ein Online-Service der managerSeminare Verlags GmbH, Bonn

managerSeminare online