

# Work-Life-Balance ist nicht nachhaltig

Die Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH, Franziska Bischof-Jäggi, hat soeben ihr zweites Buch zur Work-Life-Balance veröffentlicht: «Hamsterrad im goldenen Käfig». In unserem Artikel erklärt sie ihre provokante Titelthese, schaut einem Geschäftsmann über die Schulter und verrät natürlich auch einige Work-Life-Balance-Tipps.

Von Franziska Bischof-Jäggi

Ein Burn-out bleibt einem über längere Strecken erhalten, selbst wenn man schon längst nicht mehr in dieses investieren, es längst loshaben möchte. Mit der Work-Life-Balance ist das anders. Sie ist nicht nachhaltig – jedenfalls nicht, was die Haltbarkeit anbelangt.

## Täglich trainieren

Am ehesten lässt sich Work-Life-Balance mit Musikalität oder Sportlichkeit vergleichen. Wenn man sich sportlich fit und/oder musikalisch auf ansehnlicher Höhe fühlt, so ist es angebracht, täglich weiterzutrainieren, um diesen Status halten oder gar noch weiter verbessern zu können.

Genauso verhält es sich mit der Work-Life-Balance: Fühlt man sich ausgeglichen und sowohl beruflich als auch privat zu Höchstleistungen fähig – emotional, mental und körperlich –, so lohnt es sich, weiter an der Thematik dranzubleiben, um diesen Status aufrechtzuerhalten oder gar noch weiter zu steigern.

## Die Zeit dreifach nutzen?

Sie erhalten hier nun einen Einblick in das Leben von Ralf Sauber: 46 Jahre alt, langjährige Partnerschaft, beruflich in verantwortungsvoller Position. Ralf Sauber hat sich für die «nachhaltigere Seite» – also nicht für Work-Life-

Balance – entschieden. Er ist ein sehr vielbeschäftigter Mensch und daher gezwungen, seine Zeit gut, wenn nicht doppelt und dreifach zu nutzen.

## Die Nullinformation am Telefon

So hat er sich angewöhnt, bei Telefongesprächen gleichzeitig Mails abzuarbeiten, Telefone nie auf die Combox verbinden zu lassen, sondern sie selbst dann abzunehmen, wenn er ausrichten muss, er sei schon auf der anderen Linie besetzt oder gerade mitten in einer Sitzung drin und er rufe so rasch als möglich zurück.

Womöglich wäre die Sache mit einer kurzen Mitteilung auf der Combox erledigt gewesen. So aber muss Ralf Sauber die Zeit einplanen, um zurückzurufen, und im Moment selbst muss er ein Gegenüber unterbrechen, um einem Telefonanrufenden eine Nullinformation durchgeben zu können. Wäre die Person mit der Combox oder seinem Stellvertreter verbunden worden, hätte sie genauso erahnt, dass Ralf Sauber im Moment nicht selbst ans Telefon kann, weil er anderweitig engagiert ist.

Und wie geht es Ralf Sauber? Er ist ein sehr pflichtbewusster Mensch und hat das Gefühl, alles am besten zu tun, wenn er es selbst in die Hand nimmt beziehungsweise nicht aus der Hand gibt.

Schliesslich weiss er als erfahrener Geschäftsmann, dass man am Schluss die Verantwortung sowieso selbst trägt.

## Wenn die Termine den Rhythmus bestimmen

Früher, als er noch unerfahrener war, hat er den Tag und die Woche geplant. Inzwischen ist das nicht mehr nötig, weil seine Woche so verplant ist, dass er sich einfach von Termin zu Termin führen lassen kann. Sein Leben – beruflich und privat – ist eingespielt und funktioniert.

Seine Partnerin weiss, was sie von ihm erwarten darf am Feierabend und organisiert sich ihr Leben entsprechend. So hat er seine «wohlverdiente Ruhe» am Abend, wenn er sich denn überhaupt einen Feierabend gönnt.

Tagsüber erlebt er sehr oft Hektik, weil immer wieder jemand etwas Unvorhergesehenes von ihm wünscht, er als Fachperson nach seiner Meinung gefragt wird und weil Sitzungen eben häufig länger dauern als vereinbart. Da ist er oft froh, so flexibel zu sein!

## Abgrenzen und abschalten

Welchen Preis bezahlt Ralf Sauber für sein aktuelles Leben? Mit der Abgrenzung, da hat er seine liebe Mühe – hatte er immer schon. Abschalten können

**AUTORIN**  
Franziska Bischof-Jäggi ist Geschäftsführerin und Inhaberin der 2001 gegründeten Familienmanagement GmbH.  
www.familienmanagement.ch

**BUCH**  
Soeben erschienen: Hamsterrad im goldenen Käfig. Von Franziska Bischof-Jäggi. Knapp Verlag 2010. 140 Seiten.

Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt. Von Franziska Bischof-Jäggi. 330 Seiten.



fände er ein grosses Privileg. Und da er es ohnehin nicht kann und noch bis in die Träume hinein an die Arbeit denkt, kann er genauso gut länger im Büro bleiben, bis er es vor Hunger oder Müdigkeit nicht mehr aushält.

### **Eine gut funktionierende Maschine**

Dass sein Tag so satt gefüllt ist mit Sitzungen und Terminen, kommt ihm entgegen, denn so fühlt er sich gebraucht, das gibt ihm ein Gefühl von Sicherheit. Da er keine Zeit für Planung und Organisation, geschweige denn für Selbstreflexion oder -ermutigung hat, ist ihm das Feu sacré schon längst abhandgekommen. Er fühlt sich einfach als gut funktionierendes «Maschineli».

Nur zu Hause, da ist sein Typ «Maschineli» wohl weniger gefragt. Einerseits ist er seiner Partnerin ja dankbar, dass sie sein Bedürfnis nach Ruhe respektiert. Andererseits fühlt er sich einsam und haltlos und ist – das gesteht er sich in seltenen Momenten ein – auch etwas neidisch auf das selbstbewusste Leben, das seine Partnerin führt.

### **Wo blieb bloss die Selbstbestimmung?**

Nun, Ralf Sauber hat sich für den Weg in Richtung Selbstaufgabe und nicht in Richtung Work-Life-Balance entschieden. Noch immer funktioniert seine Strategie. Zumindest gegen aussen hin ist er nach wie vor erfolgreich und angesehen.

Innerlich hat er aber gemerkt, dass sein gut funktionierendes Leben – oder anders ausgedrückt, ein Leben immer nur innerhalb von vorgeschriebenen Funktionen – wenig Selbstbestimmung und Freude zulässt. Nach und nach kommen Zweifel an seinem Lebensstil auf.

Ob er das Risiko nicht doch auf sich nehmen soll und seine Partnerin wieder einmal mit einem freien Tag und einem grundlosen Blumenstraus überraschen soll? Vielleicht sollte er sich überhaupt erlauben, wenigstens einmal in der Woche das Büro bereits um 16 Uhr zu verlassen, um wieder einem eigenen Hobby nachgehen zu können. Und vielleicht fänden das seine Arbeitskollegen gar nicht so abartig,

*Für die Work-Life-Balance gilt das Gleiche wie für die Musik: üben, üben, üben.*

denn schliesslich, so fällt Ralf Sauber ein, nehmen sich auch andere ihre Freiheiten.

Soeben hat Ralf Sauber für sich den Entschluss gefasst, der Geschäftslei-

tung einen Antrag zu unterbreiten, um sein Arbeitspensum temporär bis Ende Jahr auf 90 Prozent zu reduzieren. Das sollte ihm die Möglichkeit geben, sich selbst, seiner Partnerin und auch seiner

beruflichen Verantwortung gegenüber wieder bewusster zu werden. ●●

**Auf Seite 4 verlosen wir fünf Exemplare des Buches «Hamsterrad im goldenen Käfig».**

## RESSOURCENMANAGEMENT – BERUFLICH UND PRIVAT

### Partnerschaft, Familie und soziale Kontakte

- *Privates Umfeld: Pflege ich die Beziehungen im privaten Umfeld oder überlasse ich diese den anderen oder sogar dem Zufall? Weiss mein nächstes Umfeld, wie wichtig mir mein privates Leben ist?*
- *Anerkennung: Aufmerksamkeit und Lob stärken jede Beziehung – die Beziehung zu ändern wie auch die Beziehung zu sich selbst. Achte ich meine eigene Lebensart und meine Leistungen oder sehe ich sie als selbstverständlich an?*
- *Wochenende: Mindestens an einem Tag des Wochenendes versuche ich, nichts zu erledigen und voll und ganz Privatmensch zu sein. Damit das gelingt und aufkommende Ideen nicht vergessen gehen, lohnt es sich, ein kleines Handbüchlein mit sich zu tragen.*

### Gesundheit

- *Haltung: In einer schlechten Haltung kann man weder effizient noch glücklich sein. Und in einer Haltung mit einem guten Muskeltonus (weder überspannt noch schlaff) kann man unmöglich unglücklich sein.*
- *Bewegung: Bewegung fördert die Gesundheit und die Kreativität, regt das Gehirn an und baut Stress ab.*
- *Vor dem Einschlafen: Sich nochmals vergegenwärtigen, wofür es sich heute gelohnt hat aufzustehen. Mit positiven Gedanken lässt es sich einfacher und besser ein- und durchschlafen.*
- *Frühstück: Bewusst geniessen, sich Zeit geben fürs Erwachen. Das Frühstück ist der Motor für den Tag.*
- *Mittagessen: Wie viel steht ihm zu? Üppig und lange oder angemessen*

*oder gehetzt kurz oder schlicht gar nicht?*

- *Nachessen: «Ach Schatz, es wird heute wieder später!» In der heutigen vernetzten Arbeitswelt ist es vielerorts möglich, zeitig Feierabend zu machen, um im privaten Rahmen das Nachessen einzunehmen und dann eventuell und wenn nötig, noch einmal von zu Hause aus zu arbeiten. Eine Arbeitsunterbrechung bringt oft frischen Wind in eine Aufgabe und man geht anders dran.*
- *Ferien: Erreichbar oder unerreichbar sein wollen/müssen? Diese Frage vorher mit sich selbst klären und entsprechend dem Team mitteilen. Eine mögliche Alternative zur Dauererreichbarkeit ist, das Natel pro Tag während einer festgelegten Stunde einzuschalten und so auf angekommene SMS und Anrufe reagieren zu können – und ansonsten unerreichbar zu sein.*
- *Gefühle: Sie trügen selten. Ihr Hauptproblem ist, dass im Alltag trotzdem oft über sie hinweggegangen wird.*

### Arbeit

- *Arbeitsweg: Ein Arbeitsweg von 20 Minuten oder mehr ist ideal, um gedanklich und emotional abzuschliessen und so die Berufs- von der privaten Welt trennen zu können und umgekehrt. Wer mit dem Auto zur Arbeit fährt, kann während der Autofahrt «passiv» hinter dem Steuer sitzen oder aber Stimm- und Atemübungen machen, Hörspiele oder klassische Musik hören etc. Wer mit dem öffentlichen Verkehr zur Arbeit fährt, kann am Morgen bereits die Tageszeitung oder ein Buch lesen. Und wer zur Arbeit ra-*



Die Kaffeepause lässt sich vielseitig nutzen.

delt, kann Kopf und Körper durchlüften.

- *Kaffeepausen: Lasse ich mir den Kaffee ans Pult bringen oder stehe ich dafür selbst auf und nutze diese Zeit, um die Stimmung um mich herum wahrzunehmen und mich selbst zu bewegen?*
- *Arbeitsumfeld: Wie zufrieden bin ich mit meinem Arbeitsumfeld? Was ist mein Beitrag für ein gutes Klima? Weiss mein Umfeld, ob es mir wohl ist oder nicht? Was kann ich im Alltag noch verbessern/verstärken?*
- *Sitzungen: Aufrechte Haltung signalisiert Aktivität und ermuntert das Gegenüber, die Sitzung straff zu halten. Wenn Sie stattdessen im Stuhl hängen, kann das den Eindruck erwecken, Sie hätten unendlich Zeit, was sich auf die Gesamtlänge der Sitzung überträgt.*
- *Schwierige Gespräche: Kennen Sie Körperübungen, die Sie anwenden können nach einem schwierigen Gespräch/Telefonat, um sich gedanklich und emotional wieder zu lösen – und wenden Sie solche auch an? Oft hilft auch ein Gang zum Fenster, um ein paar bewusste Atemzüge zu nehmen.*