

Work-Life-Balance

«Es geht darum zu merken, was fehlt»

Über Work-Life-Balance wird viel geredet, trotzdem tappen wir immer wieder in die Stressfalle. Ein neues Buch zeigt auf, was wir dagegen tun können.

INTERVIEW VON NELLY KEUNE

Franziska Bischof*, gerade im Beruf merken viele Leute oft nicht, wann sie sich zu viel zumuten und Gefahr laufen, sich zu schaden. Wie kann man dem begegnen?

Franziska Bischof: Dabei geht es um ein feines Zusammenspiel von dem, was man selbst will, dem, was die Gesellschaft jedem Einzelnen abverlangt, und den Anforderungen aus der Wirtschaft. Alle drei Bereiche müssen im Einklang sein, sonst kommt es schnell zu einem ungesunden Ungleichgewicht.

Aber definiert nicht jeder Work-Life-Balance als etwas völlig anderes?

Bischof: Ja, nicht nur jeder Einzelne, sondern es definiert sie auch jeder Mensch in unterschiedlichen Lebensphasen anders. Jemand, der 20 ist, misst Freunden oft eine grössere Bedeutung bei als jemand, der 40 Jahre alt ist und sich mehr auf die Familie konzentrieren möchte.

Aber wann habe ich eine gesunde Work-Life-Balance erreicht?

Bischof: Dabei geht es im Wesentlichen darum, den wichtigen Aspekten im Leben den richtigen Platz einzuräumen. Partnerschaft, Familie, Freunde, Arbeit – inklusive nicht bezahlter Tätigkeiten – und der Pflege des beruflichen Netzwerks. Alles hat einen Wert, den jeder für sich festlegen muss.

Das tönt herausfordernd.

Bischof: Work-Life-Balance ist die Kunst, das Puzzle des Lebens so zusammenzusetzen, dass alles, was getan werden muss, seinen Platz findet. Dabei ist es aber wichtig, dass wir uns nicht wie im Hamsterrad wild im Kreis drehen, sondern uns auf ein wenn möglich selbst gesetztes oder zumindest mitbestimmtes Ziel hinbewegen.

Doch oft merkt man ja eben zu spät, dass man bereits im Hamsterrad ist.

Bischof: Es ist wichtig, immer das eigene Tun zu hinterfragen. In meinen Kursen rate ich den Leuten, sich bewusst Zeit zu nehmen und sich zu überlegen, ob man mit dem Stellenwert, den zum Beispiel Familie und Sport im Leben einnehmen, zufrieden ist. Ich gebe ihnen dann eine Skala zur Bewertung zur Hilfe, auf der sie eintragen können, wo sie stehen.

Aber heisst mehr Zeit für Familie und Freizeit nicht auch weniger Zeit für die Karriere?

Bischof: Nein, das ist ein Trugschluss. Oft kann man mit ganz kleinen, nicht zeitaufwendigen Dingen eine sehr viel bessere Work-Life-Balance herstellen. Es geht darum, sich darüber klar zu



Mit dem Velo und einem Lächeln zur Arbeit: «So verliert man zwar nicht viel Zeit, tut sich selbst aber etwas Gutes», sagt Franziska Bischof.

GETTY

werden, was einem fehlt und wo man drangehen möchte. Es hilft auch, wenn man einen guten Freund darum bittet, den Soll- und Ist-Zustand aus seiner Sicht zu beurteilen.



«Alles hat einen Wert, den jeder für sich festlegen muss.»

Das hört sich einfacher an, als es ist.

Bischof: Man muss nur lernen, bewusst Nein zu sagen, und sich klarmachen, wie viel Zeit man mit Dingen verschwendet, die nicht wirklich zur Steigerung des Wohlbefindens beitra-

gen. So kann man zum Beispiel den Arbeitsweg mit dem Velo statt mit dem Auto zurücklegen. So verliert man zwar nicht viel Zeit, tut sich selbst aber etwas Gutes. Manchmal tut es auch einfach gut, sich der Vorfriede auf schöne Dinge wie Ferien oder ein Nachtessen hinzugeben.

Woran merken wir, dass wir uns im Hamsterrad befinden?

Bischof: Der Körper und die Psyche senden genügend Signale aus – quasi als Frühwarnsystem. Stresssensoren können aber auch Umstände und Sachverhalte sein oder auch Personen wie die beste Freundin oder der Chef. Stress äussert sich auf vielfältige Art oft durch körperliche Schmerzen, aber auch vielfach durch Probleme in der Partnerschaft. Aber auch der Energiepegel hat einen grossen Einfluss auf die Work-Life-Balance.

Was meinen Sie konkret?

Bischof: Vor den Ferien haben wir oft

kaum noch Kraft und schaffen grosse Anstrengungen nur, weil die Zeit absehbar ist. Sind wir erholt zurück, erledigen wir die gleichen Dinge scheinbar mühelos. Ich muss wissen, wann ich am Tag viel Energie habe und wann die Energie auf null runterfährt. Ich muss mich fragen: Verteilt sich die Energie ausschliesslich auf die Arbeitszeit, und gelingt es mir überhaupt noch, auf Hochtouren zu kommen?

Gerade für Frauen und Männer, die Kinder und Karriere verbinden wollen, ist es schwierig, noch Zeit für sich zu finden. Was raten sie ihnen?

Bischof: Nicht immer auf allen Ebenen perfekt sein zu wollen, sondern auch mal die Fünf gerade sein zu lassen. Dann ist halt der Haushalt noch nicht erledigt, gähnende Leere beim Öffnen des Kühlschranks, dafür wurde die Zeit genutzt, um den ersten wirklich schönen Frühlingstag zu geniessen oder wieder mal ausgiebig die Zeitung zu lesen. Und was ich insbesondere in

EXPRESS

- Die Zugerin Franziska Bischof hat ein Buch über Stressmanagement geschrieben.
- Sie plädiert für mehr Umsicht im Umgang mit den eigenen Ressourcen.

DAS ERZEUGT STRESS

Wann verlieren wir die Balance?

Laut Franziska Bischof verlieren wir meist schleichend und unbewusst die Work-Life-Balance. Oft sind es viele kleine Unstimmigkeiten im Berufs- und Privatleben, die am Ende grossen Stress erzeugen.

● Bei der Arbeit können es Outsourcing von Aufgaben oder Abteilungen, laufende Zieländerungen, fehlendes Ressourcenmanagement, zu viele Sitzungen und Termine, zu viele Unterbrechungen bei der Arbeit sein.

● Aber auch der Körper sendet viele Signale: Schmerzen, Schlafmangel, Verspannung, Schlafprobleme, Suchtverhalten. Faktoren wie Fremdbestimmung, Ungewissheit (beruflich und privat), ewige Wiederholungen, schlechte Auftragslage oder Arbeitsplatzunsicherheit, fehlende Abgrenzung von der Arbeit und von privaten Problemen, jammern ohne den Willen, etwas zu ändern, tragen dazu bei.

● Merken wir, dass wir die Balance verlieren, können wir gegensteuern: Sich auf das Wichtigste konzentrieren, Sport, bewusst Pausen und bewusst Feierabend machen, mal raus aus dem Haus, E-Mails nach 18 Uhr und am Wochenende ignorieren und sich Zeit nehmen für Gespräche mit Freunden, Kollegen und Familie. *ny*

dieser Lebensphase ganz wichtig finde, ist, die Partnerschaft nicht aufs Abstellgleis zu stellen.

Unterstützen die Schweizer Unternehmen das Streben nach einer gesunden Work-Life-Balance?

Bischof: Ja, sehr. Es sind eigentlich nie die Unternehmen, die damit Probleme haben, wenn der Mitarbeiter mal früher geht. Bei meiner Arbeit habe ich aber festgestellt, dass die Gesellschaft, das Umfeld noch nicht so weit ist. Die Unternehmen haben ein grosses Interesse an einem zufriedenen Mitarbeiter: Er ist weniger krank, effizienter und motiviert.

HINWEIS

► * Franziska Bischof ist pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und Inhaberin der Familienmanagement GmbH in Zug. Ihr Buch «Hamsterrad im goldenen Käfig – Work-Life-Balance ein notwendiger Luxus» ist gestern erschienen. Fr. 29.80, ISBN 978-3-905848-26-7. ◀