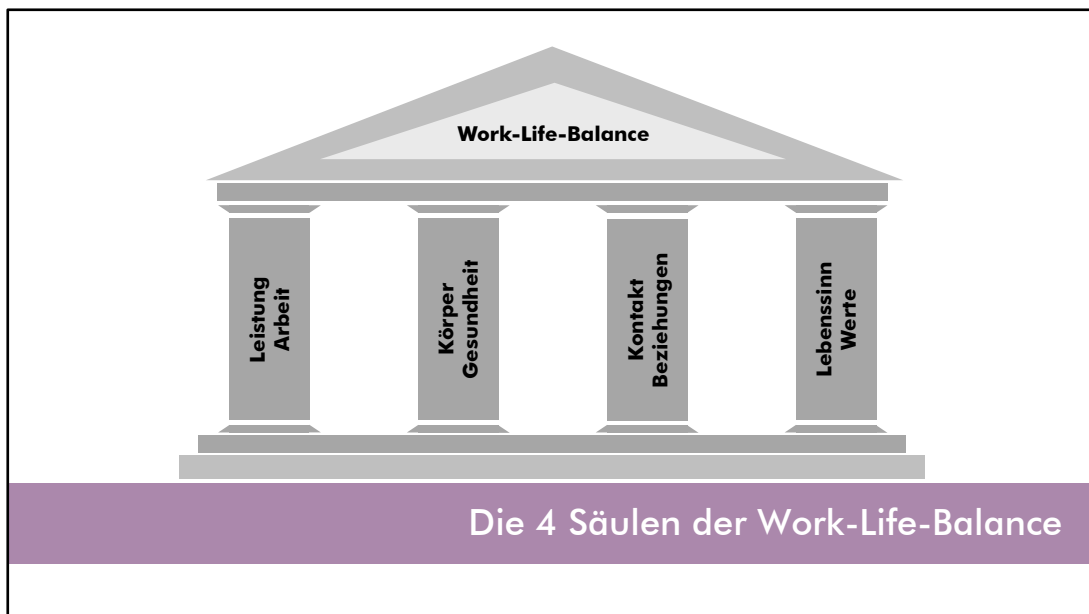




Work-Life-Balance beschreibt das Zusammenspiel von Arbeit und anderen wichtigen Lebensbereichen.

Der Begriff ist jedoch missverständlich, weil er Arbeit und Leben als Gegensätze darstellt. Tatsächlich ist Arbeit ein Teil des Lebens. Und Leben beinhaltet immer auch Arbeit. Die reine Trennung in Berufs- und Privatleben greift zu kurz.

Der **private Bereich** lässt sich weiter differenzieren. Er umfasst **Körper, Kontakt** und **Sinn**. Daraus ergeben sich **vier zentrale Lebensbereiche**.

Diese helfen, die eigene Balance ganzheitlich zu betrachten.
Alle vier Bereiche tragen zu Stabilität und Wohlbefinden bei.

Die Work-Life-Balance lässt sich wie ein Gebäude mit vier Säulen vorstellen.
Diese Säulen sind **Arbeit, Gesundheit, Beziehungen** und **Sinn**.

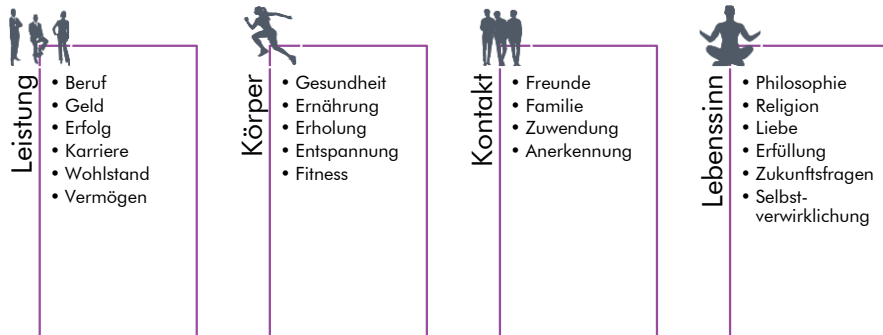
Jede Säule erfüllt eine eigene Funktion. Keine Säule kann eine andere dauerhaft ersetzen. Sind die Säulen im Gleichgewicht, entsteht Stabilität.

Wird eine Säule langfristig vernachlässigt oder überlastet, leidet das Gesamtsystem. Das Haus steht dann schief, bleibt aber zunächst bestehen. Andere Säulen müssen kompensieren. Das kostet Kraft.

Langfristige Balance entsteht durch bewusste Pflege aller vier Bereiche.



■ ■ ■ Vier Lebensbereiche der Work-Life-Balance



Frage:

Wie fühlt sich eine Person, die im Beruf erfolgreich und angesehen ist, im Privatleben jedoch keine Familie, kaum Freunde und keine Hobbys hat?

Sie wird alles tun, damit so wenig Privatleben wie möglich bleibt.

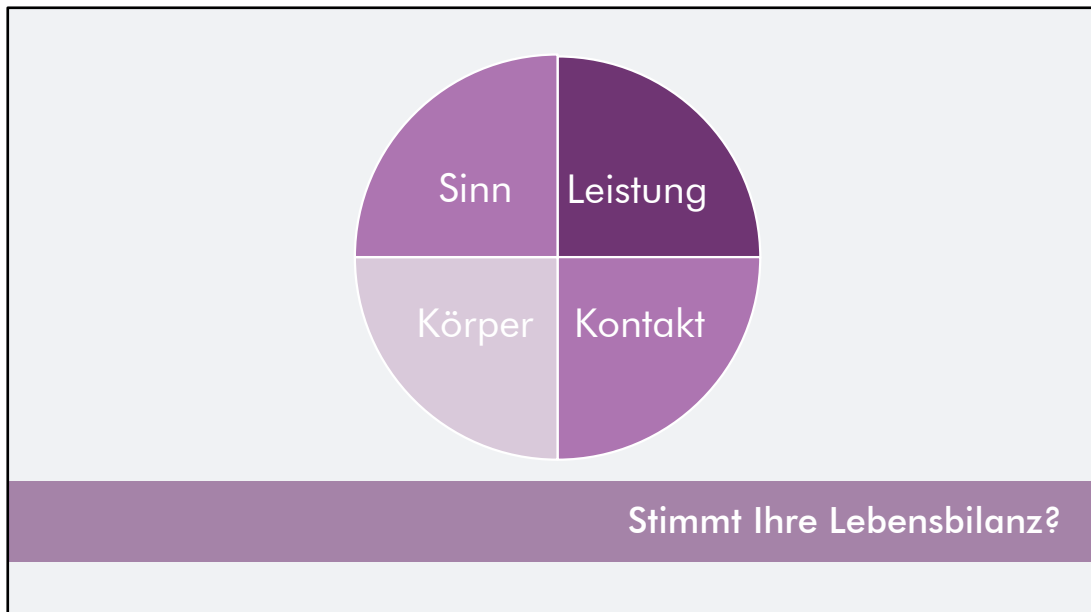
Die Arbeit steht an erster und einziger Stelle und ist so eine wunderbare Rechtfertigung für mangelnde soziale Kontakte.

Und wie fühlt eine Person, die nur für die Freizeit lebt und den Beruf an letzte Stelle setzt?

Ehrgeiz und Engagement sind gering, die Motivation ist im Job ist eher schwach. Das führt zu wenig Anerkennung, vielleicht sogar zu Langeweile und Unzufriedenheit.

In beiden Fällen wird ein Bereich des Lebens ausgeblendet. Kein Erfolg, kein Spaß, keine Freude einseitig, oder?

Weder Berufs- noch Privatleben sollten so dominieren, dass kein Raum für den jeweils anderen Bereich bleibt. Es geht nicht um „entweder ... oder“, sondern um „sowohl als auch“ – ein ausgewogenes Miteinander.



Test Stimmt Ihre Lebensbilanz?

ca. 20 - 30 Minuten Seminarunterlage für Präsenz, bzw. Excel-Tabelle für Online:

Ist -Zustand: Seite 13 - 16

Soll-Zustand: Seite 17-19

Seite 13: Einleitungstext des Testes:

Stimmt Ihre Lebensbalance?

Alle vier Bereiche gehören zu unserem Leben. Sie werden schnell merken, dass die Ansprüche an die einzelnen Bereiche unterschiedlich hoch sind – sie machen also nicht jeweils 25 % aus.

Auch der Zeitaufwand variiert. Es geht vielmehr darum, das richtige Verhältnis zwischen den Bereichen zu finden. Es ist wichtig, zu analysieren, wie Sie Ihre Zeit aktuell verbringen.

Danach geht es darum, zu überlegen, wie Sie die Einteilung künftig gestalten möchten. Zeit gewinnen, Lebensqualität erhöhen

Fragen Sie sich: „Wieviel Zeit verbringe ich in jedem Bereich und bin ich damit wirklich zufrieden?“



Neigen Sie zum Workaholic? Test ca. 20 Minuten! Seite 20

Ein extrem hoher Wert im Bereich Arbeit kann ein Warnsignal sein.

Workaholism bezeichnet eine **Arbeitssucht**, die Persönlichkeit und Werte verändert. Arbeitssucht ist eine nichtstoffgebundene Sucht.

Sie wird im Alltag oft mit hoher Leistungsbereitschaft verwechselt. Von Sucht spricht man, wenn Arbeit das gesamte Leben dominiert. Gedanken, Gefühle und Selbstwert kreisen dann fast ausschließlich um den Job. Private Beziehungen und Erholung werden vernachlässigt.

Die Abgrenzung ist schwierig, da Arbeitssucht nicht offiziell im ICD-10 geführt wird. Häufig zeigt sie sich erst durch stressbedingte körperliche Beschwerden.

Typische Merkmale sind starkes Verlangen nach Arbeit und Kontrollverlust. Betroffene steigern ihr Arbeitspensum ständig. Arbeit wird zur einzigen Quelle von Anerkennung und Stabilität. Rückzug, Leugnung und Gereiztheit sind häufige Reaktionen auf Kritik. Ohne Arbeit treten Unruhe, körperliche Symptome und Angstreaktionen auf. Hilfe ist möglich, wenn die Sucht erkannt und ein neues, gesundes Verhältnis zur Arbeit aufgebaut wird.

Weitere Informationen finden Sie hier: [AAS Anonyme Arbeitssüchtige in Deutschland, Österreich, Schweiz \(arbeitssucht.de\)](http://www.arbeitssucht.de) (<http://www.arbeitssucht.de>)



Neigen Sie zum Workaholic? Test ca. 20 Minuten! Seite 20

Ein extrem hoher Wert im Bereich Arbeit kann ein Warnsignal sein.

Workaholism bezeichnet eine **Arbeitssucht**, die Persönlichkeit und Werte verändert. Arbeitssucht ist eine nichtstoffgebundene Sucht.

Sie wird im Alltag oft mit hoher Leistungsbereitschaft verwechselt. Von Sucht spricht man, wenn Arbeit das gesamte Leben dominiert. Gedanken, Gefühle und Selbstwert kreisen dann fast ausschließlich um den Job. Private Beziehungen und Erholung werden vernachlässigt.

Die Abgrenzung ist schwierig, da Arbeitssucht nicht offiziell im ICD-10 geführt wird. Häufig zeigt sie sich erst durch stressbedingte körperliche Beschwerden.

Typische Merkmale sind starkes Verlangen nach Arbeit und Kontrollverlust. Betroffene steigern ihr Arbeitspensum ständig. Arbeit wird zur einzigen Quelle von Anerkennung und Stabilität. Rückzug, Leugnung und Gereiztheit sind häufige Reaktionen auf Kritik. Ohne Arbeit treten Unruhe, körperliche Symptome und Angstreaktionen auf. Hilfe ist möglich, wenn die Sucht erkannt und ein neues, gesundes Verhältnis zur Arbeit aufgebaut wird.

Weitere Informationen finden Sie hier: AAS Anonyme Arbeitssüchtige in Deutschland, Österreich, Schweiz (arbeitssucht.de) (<http://www.arbeitssucht.de>)