
131

Coachingplus _ Fachartikel

**Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare**

**Work-Life-Balance war gestern
Fünf Punkte die mich in die Balance
bringen**



Erfolg durch Kompetenz

«Man sollte nie so viel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat.»
Georg Christoph Lichtenberg

Work-Life-Balance war gestern Fünf Punkte die mich in die Balance bringen

Menschen der Moderne wollen mehr: Eine funktionierende Beziehung, einen Job, der den persönlichen Talenten entspricht, sich wohlfühlen in der eigenen Haut. Arbeitsleben und Freizeit gut zu managen, wird in unserem Zeitalter unter einen neuen Stern gestellt. Doch der Tag hat nur 24 Stunden, so wie eh und je. In dieser Zeit sollen alle Erwartungen ihren Platz finden. Damit dies gelingt, experimentieren einige – besonders junge Menschen – mit der Work-Life-Fusion, also dem Verschmelzen von Privat- und Berufsleben. Die digitale Welt macht es möglich und einige Unternehmen gehen mit. Sie bieten schon heute flexible Arbeitszeiten an und unterstützen die Arbeit in Homeoffices. So können auch am Abend oder am Wochenende E-Mails beantwortet werden. Die neue Arbeitswelt erlaubt mehr Flexibilität und Freiheit. Zugleich fordert sie ein Plus an Selbstdisziplin und Eigenverantwortung.

Arbeit und Freizeit verschmelzen: Woher kommt die Idee?

Im Job treffen sie alle aufeinander – die Baby-Boomer, die GenX und die Millennials. Ihre Erfahrungen könnten kaum unterschiedlicher sein: Während die Baby-Boomer noch mit dem Schwarz-Weiss-Fernsehen aufgewachsen sind, nutzen die Millennials die digitalen Plattformen und Geräte, seit sie denken können.

Die Generationen haben einen unterschiedlichen Zugang zur Frage nach Arbeit und Freizeit. Die Baby-Boomer achten auf eine klare Trennung beider Seiten – hier Arbeit, dort Privatleben. In ihrem Weltbild ist die Waage das passende Symbol für ein gutes Leben. Sind beide Seiten ausgeglichen, ist alles in Ordnung. Die jüngeren Generationen sind offener für ein Verschmelzen von Arbeit und Freizeit. Ihr inneres Bild unterscheidet sich von dem der Baby-Boomer: In der Work-Life-Fusion steht das Selbst in der Mitte und alle anderen Bereiche gruppieren sich darum herum.

Die heutige Arbeitswelt ist von den Millennials und der GenX geprägt, also den von 1965 bis 1979 Geborenen. Die Baby-Boomer gehen nach und nach in den Ruhestand. Zusammen mit ihnen schwindet die Vorstellung, Arbeit und Freizeit müssten ausbalanciert sein. Die digitalen Generationen bestimmen nun den Alltag. Dies führt dazu, dass die individuelle Zeitbalance neu ausgehandelt wird.

Widersprüche im Übergang zwischen gestern und morgen

Dank der Umgestaltung haben sich die leitenden Fragen verändert: «Was nützt es mir? Verbringe ich meine Zeit gut? Komme ich auf meinem persönlichen Weg voran?» Einfacher ist das Leben damit nicht geworden. Die Optionen sind vielfältig. Alles ist möglich und muss gegeneinander abgewogen werden. Man will überall dabei sein und hat doch das Gefühl, das Beste zu verpassen.

Das Internet hat die Strukturen des Alltags fundamental verändert: Die Kommunikation beeinflusst nicht nur das Leben, sie bestimmt es. Der Fokus auf das Jetzt und die

Spontanität rücken in den Vordergrund. Weshalb sich schon heute festlegen? – Es könnte ja noch etwas Besseres kommen!

Und doch: Arbeit und Alltag scheinen ein riesiger Malstrom zu sein, der auch die stärksten Charaktere einschleift. Ich denke an Jonas, Surfer und Grafiker. Oder umgekehrt. Mehrmals im Jahr ist er unterwegs an den Stränden dieser Welt. Immer mit Brett. So jedenfalls habe ich ihn kennengelernt. Jetzt ist er dreissig. Auf seine kreative Arbeit ist man aufmerksam geworden. Er war an der Gründung mehrerer Startups beteiligt und hat Projektausschreibungen gewonnen. Was ist aus seiner Work-Life-Fusion geworden? Sie ahnen es: Die Karriere lässt das Surfen nur noch bedingt zu. Jonas gönnt sich inzwischen nur noch die üblichen Ferienwochen. Ist die Work-Life-Balance doch das bessere Konzept?

Am Widerspruch zwischen Ideal und Wirklichkeit reiben sich nicht wenige auf. Das Netzwerk «Internations» hat Expats danach gefragt, wie zufrieden sie mit der Vereinbarkeit von Job und Freizeit sind. Die Menschen in Dänemark, Bahrain und Norwegen erleben die grösste Zufriedenheit, während es die Schweiz noch nicht einmal unter die Top Ten schafft. Sie liegt auf Platz 37¹. Wen wundert es? Mit vielen Themen der Moderne tut sich die Schweiz schwer, wie etwa mit Vaterschaftsurlaub. Endlose politische Debatten bremsen die Fortentwicklung der Schweizer Arbeitslandschaft.

Natürliche Freude am Tun weiter auf dem Rückzug

Wo ist die kindliche Ungezwungenheit geblieben? In der Kindheit der Baby-Boomer durften die Kleinen noch spielen, einfach so aus Spass und Vergnügen. Mit dem sechsten Lebensjahr fing die Schule an und damit «der Ernst des Lebens». Die Pflicht zog in den Alltag ein. Als Schüler lernten sie, dass viele Dinge notwendig sind und gemacht werden müssen. Die Hausaufgaben zum Beispiel. Einfach war der Übergang nicht. Oft mussten die Eltern die Kinder an ihre Pflicht erinnern. Je älter die Kinder wurden, umso weniger spielte die Freude am Tun eine Rolle. Die schönen Dinge wurden auf das Wochenende und die Ferien verschoben. Zum Ende der Schulzeit hatten sich die Dinge umgekehrt: Nicht mehr der Spass stand an erster Stelle, sondern die Pflicht. Ab da war Freizeit dann, wenn ein Zeitfenster vorhanden war. Heute werden Kinder noch viel früher in ein Korsett von Pflichten und Terminen geschnürt. Schon die Kleinsten werden mit Fremdsprachen oder naturwissenschaftlicher Früherziehung auf ihr Berufsleben vorbereitet. Den Erwachsenen ergeht es nicht besser. Die «Frei-Zeit» ist alles andere als frei: Auch im Privaten hat man eine To-Do-Liste. «Eigentlich müsste ich mal wieder Sport machen» oder «ein gutes Buch lesen, das wäre schon was».

¹ <http://www.20min.ch/finance/news/story/In-diesen-Laendern-gibts-die-beste-Work-Life-Balance-15755569> (Zugegriffen: 15. Januar 2019)

Was moderne Menschen lernen müssen

Das Lebenstempo hat sich zuletzt um das x-Fache gesteigert. Wird eine Zeiteinheit frei, wird sie gleich mit einer neuen Tätigkeit belegt. Zeitnot, Zeitdruck und Zeitmangel sind Alltag. Über einen Leerlauf ist der Mensch geradezu erstaunt. Langeweile ist für viele ein schrecklicher, unausstehlicher Gedanke. Man will seine Zeit aktiv nutzen.

Die Steigerungslogik des Berufslebens übertragen wir ins Private. So wie jährlich die Umsätze steigen sollen, soll sich auch die Leistung im Halbmarathon entwickeln. So war es schon im Jahr zuvor. Und im Jahr davor. Wann ist es gut? Auch im Privaten wollen die Menschen ständig besser und schneller werden und vorankommen.

Viele fühlen sich innerlich getrieben. Fragt man sie, weshalb sie sich diesen Dauerstress antun, sagen sie: «Ich habe doch keine andere Wahl» oder «Meine Firma verlangt das von mir». Das klingt einleuchtend: Vielbeschäftigt zu sein und durch den Tag zu hetzen ist normal – wenn nicht gesellschaftliche Norm. Oder würden Sie am Montag in der Kaffeepause von Ihrem herrlich langweiligen Wochenende erzählen: «Ich habe nichts gemacht. Rein gar nichts. Das war toll. Das mache ich so schnell wie möglich wieder.» Ein Teil des Stresses ist durchaus hausgemacht – ein Ergebnis der Persönlichkeit und innerer Überzeugungen. Den Rest übernehmen die so wahrgenommenen Standards in der Arbeitswelt. Doch die Folgen sind fatal: Entfremdung zwischen Ehepartnern und in den Familien. Vernachlässigte Freundschaften. Einsamkeit. Stresserkrankungen bis zum Burnout. Mehr muss ich nicht sagen: Sie kennen das.

Nur mit Hilfe der Selbsterkenntnis und Reflexion können Menschen einen neuen Umgang mit Anspannung und Entspannung erlernen. Einkehr und Achtsamkeit sind heute die elementaren Stichworte für eine gesunde und Glück verheissende Lebensgestaltung.

Tipps Nr. 1: Pause! Auch wenn man die Arbeit liebt

Manche gehen den Weg nur zur Hälfte. Sie fokussieren auf den Business-Lifestyle nach dem Motto: «Gehe nach dem, was du liebst.» So verbinden sich das Berufliche und das Private. «Wer tut, was er liebt, muss nie wieder arbeiten», sagen sie. Arbeit und Freizeit vermischen sich konstant und auf Dauer. Pause braucht der Mensch trotzdem.

Momente, in denen er zur Ruhe kommt. Wer sich vor lauter Arbeitseuphorie keine Auszeiten gönnt, gefährdet sich. Und noch ein Problem tritt auf den Plan: Zu ihrer Berufung finden die meisten Menschen erst in der zweiten Lebenshälfte. In den Jahren davor ist das Bild noch nicht so klar. Jüngere machen sich Vorwürfe und haben das Gefühl, etwas falsch zu machen. Dabei stellen sie die Frage nach der Berufung einfach zu früh.

Mitarbeiter sind moderner als ihre Unternehmen

Die Arbeitsbedingungen sind längst nicht so flexibel, wie man es sich wünschen würde. Wer in den Stellenausschreibungen nach Hinweisen auf Work-Life-Balance, flexible Arbeitszeitmodelle und Homeoffices recherchiert, kann lange suchen. Alltag in Schweizer Firmen ist vielmehr, dass der Zugriff auf Social-Media-Accounts mit dem Firmenrechner gesperrt ist. Der Ruf nach Freiheit und Flexibilität ist mehr als nur eine Lifestyle-Idee jüngerer Generationen. Die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts verlangt nach einem Mehr – mehr Kreativität, Vernetzung, Austausch und Ideen. Sie sind stolz

auf Ihren Berufsabschluss? Moderne Kreativarbeiter haben gleich mehrere: Grafik-Design und Webentwicklung, Soziologie und BWL, Journalistin und Coach – eine solche Mischung ist keinesfalls abwegig. Motor ist der Wunsch nach Selbstverwirklichung. Dabei wird das Hobby schnell zur Arbeit umgewidmet. Flexible Gestaltung und Veränderungsbereitschaft sind im Business gefragt – und vorhanden. Und wo stehen die Unternehmen?

Tipp Nr. 2 Mit Klugheit Energie tanken

Globalisierung, Beschleunigung, Vernetzung – neue Ideale vom Leben und Arbeiten: Mit all dem müssen wir uns unausweichlich beschäftigen. Doch wie gelingt die Transformation? Stand heute haben wir es mit einem erschreckenden Ausmass an Stress zu tun. «Wir haben jetzt schon Kinder mit Burnout», sagt der Arzt Remo Largo². Druck und Stress machen auf Dauer unzufrieden und krank. Dauerstress ist pures Gift! Er lässt die Leistungsfähigkeit sinken und zieht einen Rattenschwanz an gesundheitlichen Problemen nach sich.

Nur wer begreift, dass er nicht alles haben kann und sich klug beschränkt, kann dem selbst gemachten Freizeitstress und den unerfüllbaren beruflichen Erwartungen entgehen. Regelmässige Stopps, um zu reflektieren und Energie zu tanken, sind unabdingbar. Und sich an den eigenen Freizeit- und Entspannungsplan zu halten, ist jeden Tag eine Herausforderung. Doch jeder Mensch muss Rücksicht auf sich nehmen und zwar individuell: Je nach Persönlichkeit, Prägung und Erfahrung reagieren Menschen auf Stress unterschiedlich. Wenn Ihnen etwas im Nacken sitzt und es ihnen auf den Magen schlägt, wird es Zeit, innezuhalten. Zur Ruhe zu kommen wird in einer ruhelosen Gesellschaft zum dringlichen Thema.

Tipp Nr. 3: Die Zeit-Balance im Gleichgewicht halten

Es gilt Gleichgewicht in die Lebensbereiche zu bringen: Wer seine Lebensbereiche in einem vernünftigen Gleichgewicht hält, beugt Stress und Ausbrennen vor.

Die Individualpsychologie kennt fünf Lebensbereiche: Arbeit, Liebe, Gemeinschaft, guter Umgang mit sich selbst und Spiritualität. Wir beschäftigen uns vorrangig mit den Lebensbereichen Beruf und Arbeit. Es ist aber wichtig, diese Lebensbereiche im Zusammenklang mit den anderen Lebensbereichen zu betrachten. Das Thema wird persönlich aufgearbeitet und es ist wichtig, über konkrete, kleine Schritte der Veränderung nachzudenken. Versuche, die Zeit-Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen im Gleichgewicht zu halten.

² <https://www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/Wir-haben-jetzt-schon-Kinder-mit-Burnout/story/23186798> (Zugegriffen: 15. Januar 2019)

Arbeitsblatt 1: Work-Life-Balance

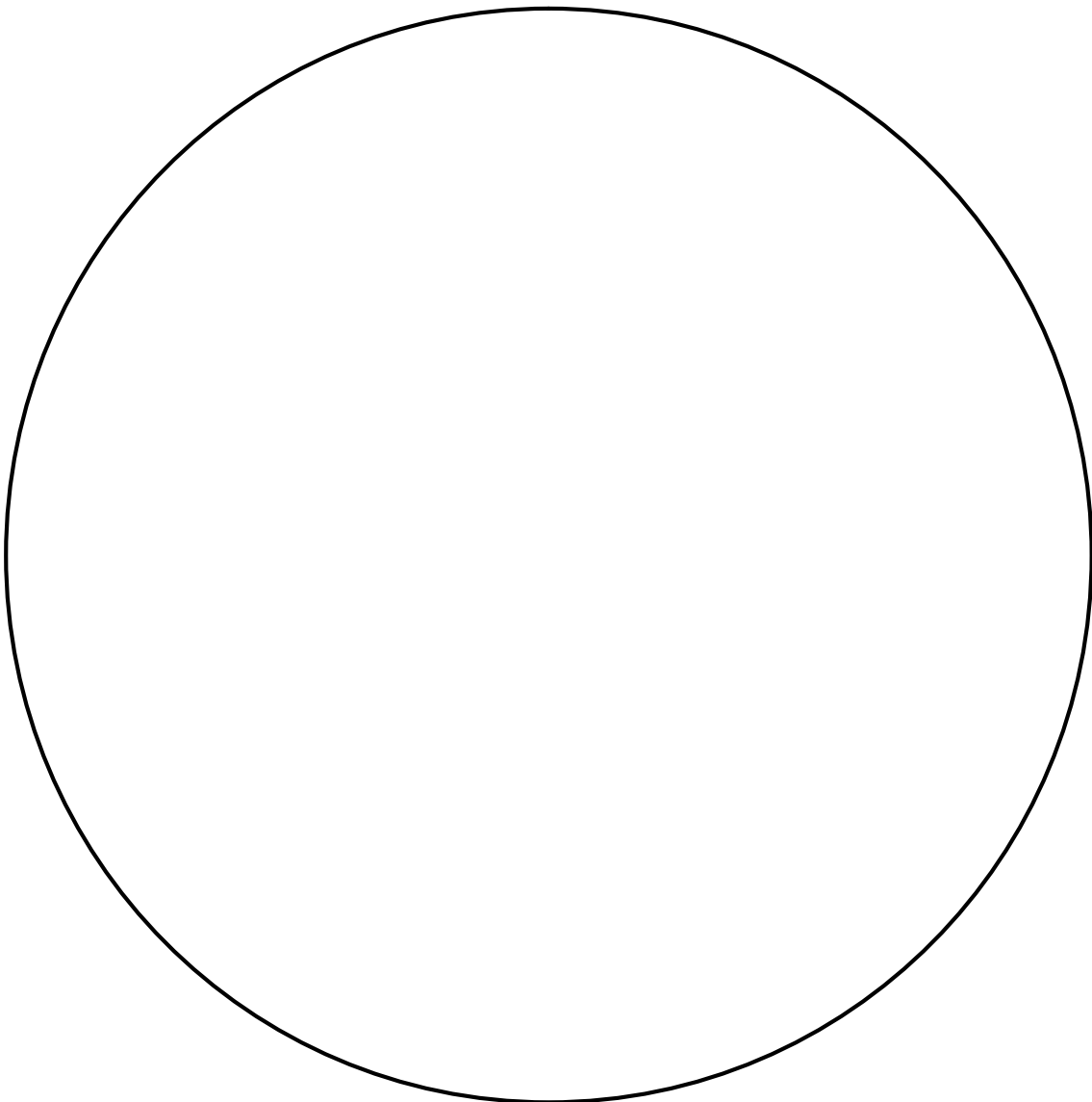
	1. Gemein- schaft	2. Arbeit	3. Liebe	4. Selbst	5. Spiritualität
In diesem Lebensbereich bin ich:	<ul style="list-style-type: none"> - Freundschaften - Beziehungen - Nachbarschaft - Vereine - Kirche 	<ul style="list-style-type: none"> - Tätigkeit - Ehrenamtliche Tätigkeiten - Vorgesetzte - Mitarbeiter 	<ul style="list-style-type: none"> - Ehe und Partnerschaft - Sexualität - Kinder - Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstannahme - Selbstmanagement - Körper/ Fitness - Entspannung - Gesundheit/ Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> - Glaube - Philosophie - Sinn - Zukunftsfragen - Umwelt
erfüllt, weil ...					
zufrieden, weil ...					
frustriert, weil ...					
Ihre Zufriedenheit in %					

Jede Säule kann mit 100% gefüllt sein. Zufriedenheit braucht zwei-drei stabile Säulen.

Arbeitsblatt 2: Work-Life-Balance

Wenn du dich mit der Verteilung deiner Energie beschäftigen willst, dann ist es hilfreich, die verschiedenen Lebensaufgaben im Gesamtbild zu betrachten: Du hast nur Energie für 100%, d.h. für das Gesamttotal aller Aktivitäten und Aufgaben - die Aufteilung der Energie kann aber variieren. Welche Bedeutung haben die einzelnen Lebensbereiche für deinen Lebenserfolg und wie viel **Zeit/ Energie** willst du dafür aufwenden? Trage deine aktuelle Aufteilung in die untenstehende Kreisform ein, indem du den einzelnen Bereichen ein entsprechend grosses oder kleines „Tortenstück“ zuteilst.

Lebensbereiche: Arbeit, Liebe, Gemeinschaft
Guter Umgang mit sich selbst, Spiritualität



gegenwärtige Verteilung

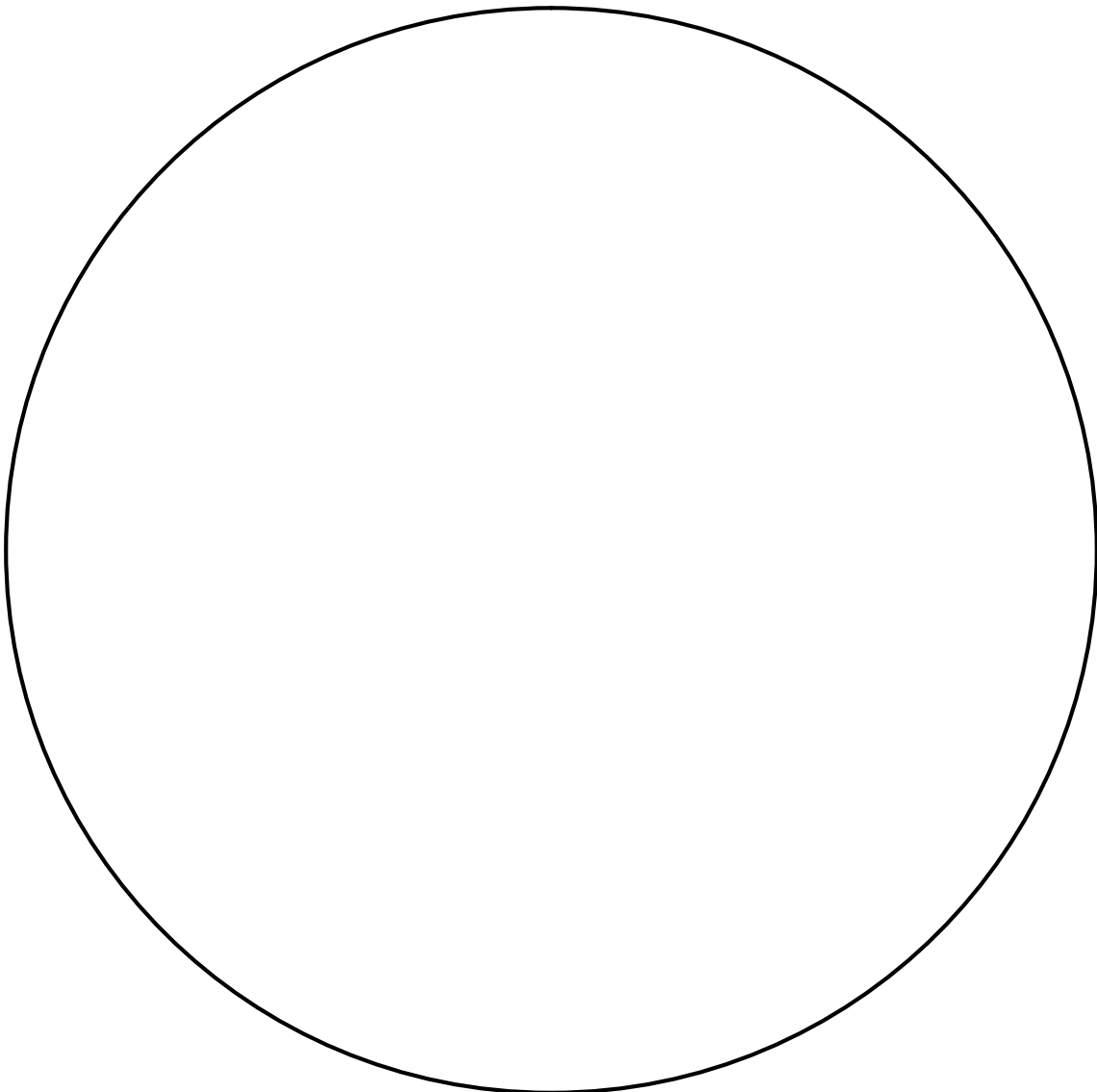
Arbeitsblatt 3: Work-Life-Balance

Wenn dir deine gegenwärtige Verteilung nicht gefällt oder du sogar ein bisschen erschrocken bist darüber, dann gilt es, Überlegungen für eine Neuverteilung anzustellen.

Teile auf, wie es in einem für dich bestimmten Zeitraum x aussehen soll. Wahrscheinlich musst du dann andere Sachen, Aktivitäten, Ansprüche loslassen. Woran zeigt sich, dass Zufriedenheit in den einzelnen Lebensbereichen erfüllt ist?

Lebensbereiche nach Zeitspanne (x) _____:

Arbeit, Liebe, Gemeinschaft
Guter Umgang mit sich selbst, Spiritualität



gewünschte, zukünftige Verteilung

Arbeitsblatt 4: Persönliche Energiebilanz

Im Anschluss an die bisherigen Arbeitsblätter gilt es nun zum Schluss die persönliche Energiebilanz aufzustellen. In der nachfolgenden Tabelle wird die Energiebilanz eingetragen, d.h. wie viel Energie im jeweiligen Bereich hereinkommt (in) und wie viel Energie dort investiert wird (out). Das Total zeigt an, ob tendenziell ein Energieüberschuss oder ein Energiedefizit vorliegt.

Anmerkung: Es könnte hilfreich sein, das Arbeitsblatt 1 zu beachten und „Energiebringer“ (in) sowie „Energiefresser“ (out) zu lokalisieren.

Halte in der linken Spalte fest, was dir Energie bringt (in) und dann in der rechten Spalte alles, was dich Energie kostet (out).

Ein Beispiel: Hans Mustermann

Lebensbereich	In	out	Total
Gemeinschaft	1	2	- 1
Arbeit	2	6	- 4
Liebe	3	1	+ 2
Selbst	2	2	0
Spiritualität	2	1	+ 1
Summe	10	12	- 2

Bei dieser Musterperson ist die persönliche Energiebilanz im Minus. Vor allem der Bereich Arbeit verbraucht übermässig viel Energie. Hingegen gewinnt die Person in der Partnerschaft dazu. Die Unausgewogenheit kann zu persönlicher Unzufriedenheit und zu Frustrationen führen.

Deine persönliche Energiebilanz

Lebensbereich	In	out	Total
Gemeinschaft			
Arbeit			
Liebe			
Selbst			
Spiritualität			
Summe			

Tipp Nr. 4: Reflexion der persönlichen Energiequellen und –räuber

Die nachfolgenden Fragen verschaffen Ihnen Klarheit in Bezug auf die Frage, aus welchen Quellen Sie Ihre Energie beziehst und wo Ihre Energieräuber wohnen.

Beantworte die nachfolgenden Fragen:

- Woher kommt die positive Energie?
- Suchen Sie diese Energiequellen aktiv und bewusst geplant auf – oder sind es eher Ereignisse, die „zufällig passieren“?
- In welchen Lebensbereichen sind die Energieräuber aktiv?
- In welchen Zusammenhängen stehen die Energieräuber?

- Wo können Sie diese verändern oder reduzieren?
- Wie gestalten Sie Ihre Erholungsphasen?
- Wo kannst Sie etwas verändern? Welche Hürden sind dafür zu überwinden?
- Erkennen Sie Schwerpunkte und Einseitigkeiten?

Es lohnt sich die persönlichen Zeit- und Energiefresser zu finden, deren Ursachen zu ergründen und brauchbare, einfache und nachhaltige Schritte zu gehen. Genauso lohnend ist es, nach den persönlichen Energiebringern zu forschen.

Tipp Nr. 5: Mut zur Balance

Ich wünsche Ihnen den Mut, Ihre Energie zielgerichtet einzusetzen und immer wieder einmal innezuhalten, um das Leben neu auszubalancieren.

Autor: Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus. Die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.

COACHINGPLUS
TRAINING & EMPOWERMENT

10-tägiger
Studiengang für
angewandtes
Coaching

Mit Aufbauprogramm:
Eidg. Fachausweis

Jetzt
50%
günstiger.

Urs R. Bärtschi

**DIE AUSBILDUNG, DIE
DAS LEBEN ERKLÄRT
UND BEREICHERT**

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!
Sie kommen in ihren individuellen Fragen
viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst
noch, andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nähe Zürich Flughafen)

Urs R. Bärtschi
**Ich bin mein
eigener Coach**
Wie Sie innere Gegensätze
in Autonomie verwandeln

JETZT LESEN!
www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

Sehr empfehlenswert.
Aha-Erlebnisse
garantiert!
Gruss Corinne

Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi

Ifangstr. 10

CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

info@coachingplus.ch

<http://coachingplus.ch>

Die besten Artikel nachbestellen?

<https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

