

Balanceakt auf der Karriereleiter

Der Spagat zwischen Beruf und Familie, zwischen Karriere und eigenen Bedürfnissen belastet viele Manager. Work-Life-Balance ist daher mittlerweile auch auf der Chefetage ein Thema. Die Frage ist nur: Wie lässt sich die Balance-Formel im Alltag umsetzen?

„Der Grund, mich mit dem Thema Work-Life-Balance zu beschäftigen war, dass ich mehr für mich tun wollte. Als Führungskraft wird man getrieben durch die Tagesereignisse und man hat immer mehr zu tun, als man eigentlich schafft. Seit ein paar Jahren merke ich einfach, dass ich das alles nicht mehr so wegstecke. Und wenn dann in der näheren Umgebung Fälle von ernsthaften gesundheitlichen Problemen auftauchen, dann macht man sich schon seine Gedanken.“ Rainer R. ist 46 Jahre alt und Leitender Angestellter im Verwaltungsbereich eines großen Dienstleistungsunternehmens. Ähnlich wie er denken immer mehr Manager: Gemäß einer neuen Kienbaum-Studie hat die Balance zwischen Beruf und Privatleben für mehr als 80 Prozent der befragten Führungskräfte eine wichtige Bedeutung.

Manager brauchen spezielle Programme

Programme wie flexible Arbeitszeitgestaltung oder Carwash-Service greifen auf der Managementebene meistens zu kurz. Denn mit dem Gehalt steigt auch die Komplexität der Work-Life-Thematik. Beim Thema



Autorin

Monika Titze ist Fachautorin und Gesundheitsberaterin bei In•Balance/HDP Health Development Partners,

Königstein. Telefon: 06174/297636, M.Titze@inbalance.de, www.inbalance.de

Work-Life-Balance geht es aber nicht um eine simple Polarisierung im Sinne von mehr Freizeit und weniger Arbeit. Manager brauchen deshalb Programme, die individuell auf die Situation des Einzelnen eingehen können.

Rainer R. hat das Angebot seines Arbeitgebers genutzt und am In-Balance-Programm teilgenommen. Dieses Programm erarbeitet für jeden Teilnehmer ein individuelles Gesundheitskonzept. Dabei besteht die Möglichkeit, den Wunsch nach einer besseren Balance zwischen Job und Privatleben in den Mittelpunkt zu stellen, da dieses Thema für Wohlbefinden und Gesundheit wichtig ist.

Vor allem jüngere Menschen suchen zunehmend nach Modellen, die es möglich machen, sowohl im Privatleben als auch im Job erfolgreich zu sein. So hat zum Beispiel die Shell-Studie „Jugend 2000“ herausgefunden, dass die Leistungsträger von morgen im Beruf nicht mehr eine vorgegebene Ordnung sehen, in die man sich integriert. Das berufliche Engagement muss vielmehr zu einem selbst gewählten Lebenskonzept passen. Das bedeutet:

- ▶ Sowohl die Arbeit als auch die sonstigen Lebensgebiete wie Partnerschaft, Gesundheit, Erholung und soziales Engagement sollen gelebt werden können.
- ▶ Anspannung und Erholung sollten in einem Verhältnis stehen, das auf Dauer eine positive Energiebilanz ermöglicht.
- ▶ Weder Geist noch Körper sollen vernachlässigt werden.
- ▶ Wünsche und Ziele müssen in Balance stehen. Auf der operativen Ebene bedeu-

tet das, dass Ziele mit den gewählten Maßnahmen erreichbar sein müssen.

Diese Dimensionen machen deutlich, dass das Thema Work-Life-Balance in den Bereich des Selbstmanagements gehört.

Lebensziele und Prioritäten überdenken

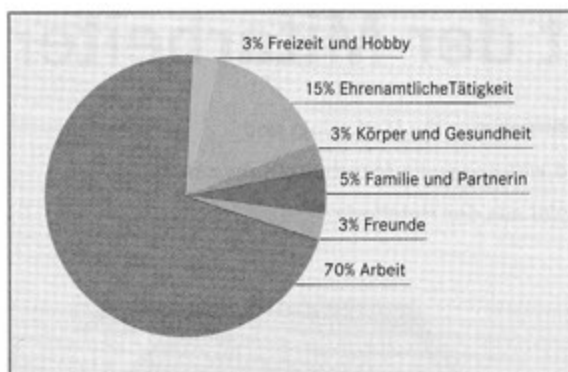
Mit einem vagen Vorsatz wie „ab morgen arbeite ich weniger und kümmere mich mehr um mich selbst“ lässt sich das Problem meistens nicht lösen. Auch Rainer R. hat schon mehrere vergebliche Versuche in dieser Richtung unternommen – nach einigen Wochen war er jeweils in seine alten Arbeitsmuster und Gewohnheiten zurückgefallen.

Wer etwas verändern will, sollte wissen, wo er steht und welches konkrete Ziel er erreichen möchte. Deshalb spricht die In-Balance-Beraterin mit Rainer R. zunächst über seine Lebensziele und Prioritäten. Herr R. trägt dazu unter anderem in einem „Zeit-Prioritäten-Kreis“ anteilig die Zeit ein, die er monatlich für die einzelnen Lebensbereiche einsetzt (siehe Abbildung).

Dabei wird auf einen Blick klar, dass den Segmenten Körper und Gesundheit, Freizeit und Entspannung, Familie, Partnerschaft und Freunde zu wenig Zeit gewidmet wird. Einige ehrenamtliche Tätigkeiten, für die er sich teilweise nicht mehr begeistern kann, schlucken dagegen verhältnismäßig viel Zeit.

Der „Zeit-Prioritäten-Kreis“ verdeutlicht auch, dass man für einen Lebensbereich nur dann mehr Raum beziehungsweise Zeit gewinnt, wenn man an einer anderen Stelle





Der Zeit-Prioritäten-Kreis macht deutlich, in welchen Bereichen Änderungsbedarf besteht.

etwas abzweigt. Das muss aber nicht immer beim Beruf der Fall sein. Gefragt ist vielmehr ein Lebenskonzept, das die Bedürfnisse individuell gewichtet und entsprechend berücksichtigt. Da Rainer R. seinen Job gerne macht und viel Befriedigung daraus zieht, will er in erster Linie Zeit bei den ehrenamtlichen Tätigkeiten einsparen. Die gewonnene Zeit will er nutzen, um mehr Sport zu machen. Außerdem möchte er mehr Zeit mit seiner Familie und Freunden verbringen und sich wieder mehr mit seinem Hobby, dem Bau von Modellflugzeugen, beschäftigen.

Auch die Freizeit strategisch planen

Die guten Vorsätze sind nur die eine Seite der Medaille. Für die meisten Menschen ist es sehr schwierig, Gewohnheiten nachhaltig zu verändern, selbst wenn es dabei um Aktivitäten geht, die Spaß machen. Wer sich dagegen wie Rainer R. ein konkretes Ziel gesetzt hat, zum Beispiel dem Bereich Körper und Gesundheit eine höhere Priorität einzuräumen, wird eher Erfolg haben. Wenn man in einem bestimmten Lebensbereich etwas verändern möchte, sollte man in Form eines Aktivitätenplans festlegen, was man ganz konkret tun möchte und welche Zeit dafür einzuplanen ist.

Im Beratungsgespräch stellt sich heraus, dass Rainer R. beim Thema Sport automatisch an Joggen denkt, wobei er es aber eigentlich verabscheut, „keuchend durch den Wald zu rennen“. Aufgrund der vielen Berichte in den Medien ist er bisher davon ausgegangen, dass Joggen am besten für

die Gesundheit ist. Als er erfährt, dass andere Sportarten den gleichen positiven Effekt haben, eröffnen sich für ihn ganz neue Perspektiven. Da Frau und Kinder ausgesprochen sportbegeistert sind, kann er zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, wenn er zusammen mit der Familie Sport treibt. Er wird also am Wochenende mit den Kindern Inline skaten, Fahrrad fahren oder Schwimmen

gehen, wobei er einen Pulsmesser trägt, damit er tatsächlich im Vorteilsbereich trainiert. An einem Abend in der Woche wird er zukünftig mit seiner Frau und einem befreundeten Ehepaar einen Tanzkurs besuchen.

Um diese „Termine“ einhalten zu können, überarbeitet Rainer R. sein Zeitmanagement im Job und delegiert einige Auf-

sich wieder Zeit für sein Hobby zu nehmen. Er stellt dieses „Projekt“ stattdessen zunächst zurück. Herr R. nimmt sich vor, dafür Anfang des nächsten Jahres mehr Zeit einzuplanen, wenn der Umstrukturierungsprozess im Unternehmen abgeschlossen ist.

Work-Life-Balance ist zwar ein attraktives Schlagwort – im Alltag bleibt davon aber meist wenig übrig. Denn wenn am Abend noch kurzfristig ein Meeting angesetzt wird, fragt niemand danach, ob die persönliche Balance der Manager dadurch in Schieflage gerät. Was kann man selbst tun, um gerade in hektischen Zeiten nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und das Privatleben wieder hinten an zu stellen?

Die Beraterin spielt mit Herrn R. gedanklich durch, was er bei der nächsten Krisensituation im Unternehmen tun wird, um die neu gewonnene Lebensqualität nicht wieder zu verlieren. Die Lösung besteht für ihn darin, zu akzeptieren, dass er vorüberge-

Beim Thema Work-Life-Balance geht es nicht um eine simple Polarisierung im Sinne von mehr Freizeit und weniger Arbeit.

gaben an einen Assistenten, sodass er effizienter arbeitet und normalerweise am Wochenende nicht mehr in die Firma muss. Da er sich entschlossen hat, bei der bevorstehenden Gemeinderatswahl nicht mehr zu kandidieren, schafft er sich weitere Zeitreserven.

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

Gerade für Manager, die sehr handlungsorientiert denken, ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen und sich immer nur ein Ziel auf einmal vorzunehmen. Denn wer versucht, sein Leben von heute auf morgen total umzukrempeln, überfordert sich und hat nicht den gewünschten Erfolg.

So kann die Beraterin Rainer R. überzeugen, dass es keinen Sinn macht, gleichzeitig ein Sportprogramm anzufangen und

hend wieder so eingespannt ist wie früher. Er schreibt sich aber seine Sporttermine Woche für Woche in den Terminkalender, damit der neue Lebensstil nicht in Vergessenheit gerät. Sobald die akute Krisensituation vorbei ist, wird er diese „Termine mit sich selbst“ wieder einhalten. Außerdem bucht er telefonische Monitoringgespräche mit der Beraterin, die ihn immer wieder motiviert, seine neuen Prioritäten im Alltag auch tatsächlich zu leben. ■

Anzeige

www.personal-buecher.de