



WORK-LIFE-BALANCE:

WIE BRINGE ICH BERUF UND PRIVATLEBEN IN EINKLANG?



In den letzten Jahren haben längere Arbeitszeiten, unsichere Arbeitsplätze, lange Pendelstrecken und der technologische Fortschritt dazu geführt, dass wir mehr Zeit mit arbeitsbedingten Aufgaben verbringen – auch von zu Hause aus. Viele von uns haben wenig Zeit und empfinden es als schwierig, die Anforderungen von Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen.

Die Tatsache, dass wir unsere private Zeit opfern müssen, wirkt sich auf wichtige Lebensentscheidungen aus: der Kinderwunsch wird möglicherweise aufgeschoben oder ganz aufgegeben, es stellt sich die Frage, ob eine Weiterbildung notwendig ist und es wirkt sich auf die Partnersuche aus.

Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen ist eine Herausforderung, doch es ist durchaus möglich, in beiden Bereichen Erfüllung zu finden.

In diesem Leitfaden untersuchen wir, ob Ihre Work-Life-Balance unausgeglichen ist, geben Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Zeit besser einteilen können und zeigen Schritte, wie Sie es schaffen Ihren Beruf und Ihr Privatleben besser in Einklang zu bringen.

ARBEITSBEDINGTER STRESS UND BURN-OUT

Wenn der Druck am Arbeitsplatz unkontrollierbar wird und die Belastbarkeit beansprucht, entsteht Stress.

Natürlich ist ein bisschen Stress am Arbeitsplatz normal, übermäßiger Stress kann jedoch die Produktivität und Leistung beeinträchtigen und wirkt sich somit auch auf die körperliche und mentale Gesundheit aus. Außerdem werden dadurch Beziehungen und das Verhältnis von Beruf und Privatleben beeinflusst.

Arbeitsstress steht in Zusammenhang mit häufigeren Fällen von Herzinfarkt, Bluthochdruck und Burn-out.

Burn-out

Ein Burn-out ist ein Zustand emotionaler, mentaler und körperlicher Erschöpfung, die durch übermäßigen und anhaltenden Arbeitsstress entsteht.

Die negativen Auswirkungen eines Burn-outs wirken sich auf alle Lebensbereiche aus: zu Hause, am Arbeitsplatz und im Sozialleben.

Zeichen von Burn-out:

Körperliche Anzeichen

- Sie fühlen sich müde und ausgelaugt.
- Ihr Immunsystem ist geschwächt.
- Sie leiden häufig unter Kopfschmerzen.
- Ihr Appetit verändert sich.
- Ihre Schlafgewohnheiten verändern sich.

Emotionale Anzeichen

- Selbstzweifel
- Gleichgültigkeit
- Mangelnde Motivation
- Gefühl der Überforderung

Verhaltensweisen

- Sie entziehen sich der Verantwortung.
- Sie isolieren sich von anderen.
- Sie sind zögerlich und schieben Aufgaben auf.



Schon gewusst?

Eine schlechte Work-Life-Balance wird von der Millennium-Generation als einer der Hauptgründe für eine Kündigung angegeben.

Veränderte Arbeitskultur

Im Allgemeinen wirkt sich die Arbeit positiv auf unser körperliches und geistiges Wohl aus. Einige arbeitsbedingte Aspekte wie das zunehmende Arbeitspensum, eine fehlende Kontrolle oder unsichere Arbeitsplätze können sich negativ auf unsere geistige Fitness auswirken.

Weltweit berichten 46 % der Manager, dass sie mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten, und 40 % der Manager sagen, dass die Anzahl ihrer Arbeitsstunden in den letzten fünf Jahren erheblich gestiegen sei.

Der Fortschritt in der Mobiltechnologie führt dazu, dass wir ständig mit unserem Job vernetzt und rund um die Uhr erreichbar sind.

Viele Menschen haben das Gefühl, dass Sie insgesamt mehr Zeit mit arbeitsbezogenen Aufgaben verbringen und deswegen überlastet, unter Druck oder gestresst sind.

WARNSIGNALE FÜR EINE UNGESUNDE WORK-LIFE-BALANCE

Es gibt einige Warnsignale, um festzustellen, ob Ihr Gleichgewicht kippt. Trifft Folgendes auf Sie zu?

Ich arbeite lange Arbeitsstunden und nehme meine Arbeit mit nach Hause.

Ich fühle mich unglücklich und bin verärgert über die Zeit, die ich mit meiner Arbeit verbringe.

Ich schaue auch während meiner Auszeiten regelmäßig auf mein Handy, um zu sehen, ob es Neuigkeiten bei der Arbeit gibt.

Ich verbringe übermäßig viel Zeit damit, an die Arbeit zu denken oder mir darüber Sorgen zu machen.

Ich arbeite auch während der Mittagspause.

Ich habe das Gefühl, dass ich keine Zeit für andere Aktivitäten außerhalb meiner Arbeit habe.

Ich nehme mir keine Zeit für andere und meine Beziehungen leiden darunter.

Ich ziehe mich regelmäßig zurück oder sage „Nein“ zu gesellschaftlichen Verpflichtungen.

Ich vernachlässige andere Lebensbereiche aufgrund meiner Arbeit.

Meine körperliche Fitness leidet.

Ich fühle mich oft müde und schlafe schlecht.

Ich habe keine Energie und mir fehlt die Motivation.

Ich fühle mich während und nach der Arbeit regelmäßig körperlich und emotional ausgelaugt.

Treffen viele der Warnsignale auf Sie zu? Falls ja, so sind bei Ihnen Beruf und Privatleben möglicherweise nicht ausgeglichen. Wenn möglich, sollten Sie ein Ungleichgewicht ausgleichen, um negative Auswirkungen auf Ihr körperliches und mentales Wohl zu vermeiden.



Schon gewusst?

Stress am Arbeitsplatz tritt am häufigsten im Bildungswesen, im Gesundheitswesen, in der öffentlichen Verwaltung und in der Verteidigungsbranche auf.

Welche Work-Life-Balance ist gesund?

Die Arbeit ist ein wichtiger und bereichernder Teil unseres Lebens. Sie kann jedoch so an uns zehren, dass andere ebenso wichtige Lebensbereiche vernachlässigt werden. Es muss eine Balance zwischen Arbeitsanforderungen, Privatleben und der Entwicklung von erfüllenden Beziehungen mit anderen Menschen gefunden werden.

Jeder Einzelne hat ein anderes Bedürfnis daran, welches Gleichgewicht richtig ist, abhängig von den Prioritäten und der entsprechenden Lebensphase. In jungen Jahren haben Menschen möglicherweise einen anderen Anspruch an ein gesundes Gleichgewicht als in späteren Jahren.

Unser Berufs- und Privatleben ändert sich ständig und manchmal ist es wichtig, kurz innezuhalten und sich selbst zu fragen: „Was macht mich glücklich?“. Auf diese Frage hin, müssen Sie das für sich am besten geeignete Gleichgewicht finden.



Schon gewusst?

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Beruf und Privatleben gehört zu den wichtigsten Merkmalen am Arbeitsplatz. Erst an zweiter Stelle steht die Bezahlung.

WAS KANN ICH TUN, UM BERUF UND PRIVATLEBEN IN EINKLANG ZU BRINGEN?

Die Zeit im Auge behalten

Ein effektives und wirtschaftliches Zeitmanagement ist das Wichtigste, um Beruf und Privatleben erfolgreich auszugleichen. Wenn Sie Ihre Zeit über einen festgelegten Zeitraum kontrollieren, finden Sie deutliche Hinweise dazu, in welchen Bereichen es ein Ungleichgewicht geben könnte.

Sie können versuchen, eine Woche lang zu protokollieren, womit Sie Ihre Zeit verbringen. In diesem Protokoll sollten Sie arbeitsbedingte Aufgaben und private Tätigkeiten festhalten. Das kann Ihnen dabei helfen, ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben zu schaffen.

Prioritäten setzen

Um Beruf und Privatleben besser in Einklang zu bringen, ist es wichtig, dass Sie sich darüber Gedanken machen, was Ihnen wichtig ist, und dahingehend eine Liste Ihrer obersten Prioritäten für Ihren Beruf und Ihr Privatleben aufstellen. Wenn Sie die Liste Ihrer Prioritäten durchgehen, sehen Sie, in welchen Bereichen Sie mehr oder weniger Zeit aufwenden sollten und was Sie ändern können.

Den Tag planen

Wenn Sie Ihre Prioritäten kennen, können Sie Ihre Arbeitszeit intelligenter nutzen ohne mehr zu arbeiten. Sie können mehr Zeit gewinnen, wenn Sie sich einen besseren Überblick darüber verschaffen, wie Sie Ihren Arbeitstag strukturieren und Aufgaben erledigen.

Nehmen Sie sich jeden Morgen 10 Minuten Zeit, um Ihre Aufgaben und Aktivitäten für den Tag zu planen. Natürlich treten über den Tag verteilt unvorhergesehene Aufgaben auf, aber mit einem Plan können Sie Ihre beruflichen und privaten Prioritäten setzen, kontrollieren und verwirklichen.

Die Arbeit am Arbeitsplatz lassen

Die Arbeit kann auch für Menschen, die Ihren Job lieben, anstrengend und überwältigend sein. Wenn Sie Arbeit mit nach Hause nehmen, verringert dies Ihre Auszeit und die Zeit mit Ihrer Familie.

Falls Sie regelmäßig Arbeit mit nach Hause nehmen, sollten Sie versuchen, abzuschalten, sobald Sie das Büro verlassen. Am Ende des Arbeitstages oder zum Wochenende sollten Sie würdigen, dass Sie den ganzen Tag hart gearbeitet haben und jetzt private Zeit brauchen.

Möglicherweise gibt es Momente, in denen es notwendig ist, Arbeit mit nach Hause zu nehmen. Daher sollten Sie in solchen Situationen versuchen, in Ihrem Heim einen Arbeitsplatz zu haben, den Sie jederzeit verlassen können.

Lernen, „Nein“ zu sagen

„Nein“ sagen ist wichtig, um ein ungesundes Verhältnis von Beruf und Privatleben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wenn man Sie bittet, zusätzliche Aufgaben anzunehmen, überlegen Sie sich gut, ob Sie diese wirklich übernehmen können. Möglicherweise sagen Sie „Ja“ und machen sich dann Gedanken darüber, wie Sie diese Aufgaben in Ihrem vollen Tagesplan unterbringen. Nehmen Sie sich genug Zeit, um zu entscheiden, welche Folgen die zusätzlichen Aufgaben nach sich ziehen. Erst dann sollten Sie antworten.

Ein zweites Telefon kann nützlich sein

Wenn Sie außerhalb der Geschäftszeiten regelmäßig Anrufe von Kunden oder Kollegen annehmen, könnten Sie neben Ihrem Diensttelefon ein persönliches Telefon in Betracht ziehen. Schalten Sie das Diensttelefon nach Ihrem Arbeitstag aus und nutzen Sie Ihr persönliches Telefon am Abend und am Wochenende. So haben Sie eine klare Trennung von Beruf und Privatleben.

Um Beruf und Privatleben in ein gutes Gleichgewicht zu bringen, müssen viele Lebensbereiche wie Arbeit, körperliche und mentale Fitness, Beziehungen, Hobbys und das Sozialleben berücksichtigt werden.



Schon gewusst?

Arbeitskräfte, die das Gefühl einer ausgewogenen Work-Life-Balance haben, leisten bessere Arbeit als Mitarbeiter, die sich überlastet fühlen.

Familienzeit zur Priorität machen

Wenn Ihre Arbeit in Bezug auf Ihre persönlichen Beziehungen ständig Vorrang hat, sind Probleme vorprogrammiert.

Wir erwarten von Familie und Freunden, dass Sie Verständnis haben, wenn wir früh zur Arbeit müssen oder Überstunden machen. Wir müssen jedoch bedenken, dass sie ebenfalls vorrangig behandelt werden müssen. Sie sollten sich dem Drang widersetzen, eine weitere Einladung zum Abendessen oder Aktivitäten in der Schule abzusagen. Nehmen Sie sich eine Auszeit, um Spaß zu haben.

Für Ihre Gesundheit sorgen

Wenn Ihre mentale und emotionale Fitness nicht im Gleichgewicht ist, leiden auch Ihre Arbeit und Ihr Privatleben.

Es ist schwierig, noch Zeit für Bewegung zu finden, wenn der Tag komplett durchgetaktet ist. Allerdings ist Bewegung der Schlüssel zur einem gesunden Wohlbefinden. Zudem haben Sie dank ausreichend Bewegung mehr Energie und können sich besser konzentrieren.

Machen Sie sich zum Ziel, mindestens 30 Minuten am Tag aktiv zu sein. Hier finden Sie einige praktische Tipps:

- Sie könnten einen Teil Ihres Arbeitsweges radeln, joggen oder zu Fuß gehen.
- Warum den Aufzug nehmen, wenn Sie Treppen steigen können?
- Sie können Ihre Mittagspause nutzen, um aktiv zu werden, z. B. zum Joggen oder für einen Spaziergang mit Kollegen.
- Sie können den Abend für Bewegung nutzen – das ist gut für Körper und Geist.

Versuchen Sie außerdem, sich ausgewogen zu ernähren. Eine Hauptmahlzeit sollte aus drei Viertel Gemüse, Bohnen oder Getreide und einem Viertel Fleisch, Fisch oder Protein bestehen. Trinken Sie außerdem Wasser statt anderen Getränken. Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum und vermeiden Sie möglichst zuckerhaltige und verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte.

Pause machen

Es gibt noch vieles mehr zu tun, wenn wir nach einem Arbeitstag nach Hause kommen. Natürlich müssen diese Aufgaben erledigt werden, aber es ist auch in Ordnung, sich zwischendurch eine Pause zu gönnen. Die Wäsche kann sicherlich einige Tage warten. Das Haus oder die Wohnung muss nicht unbedingt gesaugt werden und den Rasen können Sie am Wochenende mähen.

Wenn Sie lernen, weniger wichtige Dinge loszulassen, können Sie sich Entspannung und Freizeit gönnen. Ruhezeiten sind notwendig und wichtig für ein gesundes Verhältnis von Beruf und Privatleben.



Ihr internationaler Krankenversicherungsschutz

Sie dürfen sich nicht überlasten und davon ausgehen, dass Sie sofort oder alles auf einmal ändern müssen. Die kleinen Schritte zählen. Nehmen Sie heute eine Veränderung vor und beobachten Sie, ob diese sich positiv auf Ihr Leben auswirkt. Nach und nach können Sie weitere Veränderungen in Ihren Tagesablauf einbauen.

Viele Allianz Partners-Krankenversicherungstarife bieten ein Mitarbeiter-Unterstützungs-Programm an. Dieses Programm kann Ihnen und Ihren Angehörigen dabei helfen, Herausforderungen zu meistern. Es stehen verschiedene Rund-um-die-Uhr-Unterstützungsservices zur Verfügung, z. B.:

- Vertrauliche professionelle Beratung
- Unterstützung bei kritischen Vorfällen
- Rechtliche und finanzielle Unterstützungsservices
- Zugang zu Websites mit Wellness-Angeboten

Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden, um Beruf, Beziehungen, Gesundheit und Sozialleben entsprechend der Bedürfnisse und der persönlichen Situation erfolgreich ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn sich Ihre Lebenssituation ändert, so ändern Sie sich möglicherweise auch Ihre Ansprüche. Daher sollten Sie regelmäßig auf Ihre Bedürfnisse achten und sich entsprechend anpassen.

Dr Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Partners.