

Immer mit der Ruhe

Überstunden, Stress, ständige Bereitschaft – die Arbeitswelt stellt die Menschen auf eine Zerreissprobe. Wie gelingt trotz allem ein Ausgleich?

VON MARTIN WEHRLE*

Die Arbeitswelt ist ein Fluss ohne Grenzen geworden – es sei denn, Sie grenzen sich selbst ab. Niemand wird auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit Rücksicht nehmen, wenn Sie es nicht selbst tun. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, mit schärferem Auge auf Ihre Work-Life-Balance zu achten und gegenzusteuern, falls Sie der Stress schon vom Kurs abgebracht hat.

1. Richtiger Beruf

Work-Life-Balance heisst für viele Menschen, dass sie den Stress im Beruf durch beglückende Momente in ihrer Freizeit kompensieren wollen. Nach meiner Erfahrung ist dieser Ansatz zum Scheitern verurteilt. Denn einen wesentlichen Teil Ihres Lebens, bis zu 2000 Stunden im Jahr, verbringen Sie an Ihrem Arbeitsplatz. Vergleichen damit ist die Zeit, die Sie mit Hobbys oder Freunden verleben, nur ein Wimpernschlag. Wenn Ihr Beruf Sie jeden Tag runterzieht, reicht auch der beste Freizeitausgleich als Gegengewicht nicht aus.

Darum: Fragen Sie sich immer wieder, ob Ihr Beruf und Ihr Arbeitsplatz für Sie noch erfüllend sind. Fühlen Sie sich herausgefordert? Gibt es Tätigkeiten, an denen Sie viel Spass haben? Mögen Sie die Menschen um sich herum? Und liegt vor Ihnen eine reizvolle Perspektive? Wenn diese positiven Voraussetzungen gegeben sind, haben Sie das Rückgrat, um einzelne Stressphasen



Die richtige Work-Life-Balance: Diese Regeln sollte man beachten. THINKSTOCK

auszuhalten. Wenn nicht, beugt nur ein Weg Ihrem langfristigen Ausbrennen durch Unter- oder Überforderung vor: Suchen Sie einen Arbeitsplatz, der Sie mit Energie füllt, statt Ihnen welche zu rauben – einen Arbeitsplatz, der im Einklang mit Ihren Werten steht.

2. Werte als Leitstern

Wann gerät ein Leben aus der Balance? Immer dann, wenn Sie das, was Ihnen wichtig ist, nicht leben können. Wenn Sie zum Beispiel als sozialer Mensch unsozial handeln müssen; wenn Sie als

che Werte konnten Sie an dem guten Tag verwirklichen – und welche Werte an dem schlechten Tag eben nicht?

Beispiel: Bei einem Treffen mit Freunden waren Sie besonders glücklich. Dann können die Pflege von Freundschaften und die Geselligkeit wichtige Werte für Sie sein. Doch vielleicht stellen Sie fest: In letzter Zeit kommen Sie vor lauter Überstunden kaum mehr dazu. Auf diese Weise können Sie Ihre persönlichen Werte herausfinden – und sie im Alltag gezielter verwirklichen.

3. Grenzen setzen

Wer kennt das nicht: Eigentlich wollte man um 17.30 Uhr Feierabend machen – aber dann kommt noch ein Telefonat dazwischen. Und ein Mail. Und ein ganz dringender Auftrag vom Chef. Und ehe man sich versieht, ist der Zeiger auf 19 Uhr gesprungen – und der Abend mal wieder gelaufen. Aus diesem Hamsterrad führt nur ein Weg: Sie müssen Grenzen setzen. Stellen Sie sich vor, Sie wären Ihr eigener Arbeitschutzbeauftragter: Ihre Aufgabe besteht darin, dafür zu sorgen, dass Sie mindestens zweimal, besser dreimal pro Woche pünktlich Feierabend machen. Überlegen Sie genau, wie Sie sich selbst dazu bringen.

Beispiel: Vielleicht ist es klug, dass Sie sich direkt nach der Arbeit verabreden, sodass Ihnen gar kein Spielraum nach hinten bleibt. Oder Sie kündigen zu Hause bei Ihren Kindern an, um welche Zeit Sie kommen – damit Druck

entsteht, das Versprechen einzuhalten. Oder Sie bilden mit Ihrem Büronachbarn ein Team – sodass er Sie an einem Abend aus dem Büro wirft und Sie ihn am nächsten. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Ihrem Überstunden-Eifer aber sehr wohl!

4. Sich Zeit nehmen

Wer im Beruf einen engen Terminkalender hat, neigt dazu, auch abseits der Firma mit seiner Zeit zu geizen. Manche «Freizeitpläne», die Manager sich aufstellen, sind eng getaktet. Da wird jede Minute, vom Aufstehen übers Joggen bis zur Buchlektüre, mit Tätigkeiten vollgestopft. Das riecht nicht nach Entspannung, sondern nach Freizeitstress. Deshalb sollten Sie in Ihrer Freizeit grosszügig mit der Zeit umgehen. Nehmen Sie sich für alles, was Sie aufleben lässt, so viel Zeit wie möglich. Begrenzen Sie den Spaziergang in der Natur nicht auf eine Stunde, sondern laufen Sie so weit und so lang, wie es Ihnen Spass macht. Verzichten Sie auf zwei gesonderte Verabredungen an einem Abend, sondern geniessen Sie lieber das erste Treffen mit offenem Ende. Und denken Sie daran, nicht Ihr komplettes Zeitbudget zu verplanen – gerade freie Zeiträume im Kalender können zu einem gefühlten Zeitluxus und damit zu einer tiefen Entspannung führen.

* Martin Wehrle gilt als Deutschlands bekanntester Karrierecoach. Sein aktuelles Buch: «Der Klügere denkt nach. Von der Kunst, auf die ruhige Art erfolgreich zu sein».