

Karriere und Work-Life-Balance

Beruf- und Privatleben im Einklang. Kompetent, dynamisch, flexibel, kommunikativ, zielorientiert und belastbar – das sollte man sein, um heutzutage Karriere machen zu können. Wer nicht oder nicht mehr in dieses Denkschema passt, hat es meistens schwer. Wie kann man aber längerfristig den hohen Anforderungen im Beruf genügen, ohne ein Burnout zu riskieren? Eine wichtige Frage, die in der Karriereberatung oft im Vordergrund steht.

VON DANIEL HINDER Der wachsende Druck am Arbeitsplatz und das damit verbundene hohe Anspruchsniveau an die eigene Person haben vielfach eine zu einseitige Ausrichtung auf die berufliche Karriere zur Folge. Dem Streben nach Erfolg im Job wird die höchste Priorität gegeben, leider viel zu oft zulasten anderer Lebensbereiche. Das ist sehr kräftezehrend und führt längerfristig zu immer stärkeren psychischen, körperlichen und sozialen Belastungen. Die Lebensqualität, die Arbeitszufriedenheit und schließlich die Leistungsfähigkeit können dadurch sinken. Damit vermindern sich aber auch die Karrierechancen. Ein Teufelskreis beginnt sich langsam aber sicher zu etablieren!

Gemäss einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO aus dem Jahre 2000 betragen die finanziellen Kosten von Stress für die erwerbstätige Bevölkerung ca. 4,2 Milliarden Fr. oder ca. 1,2% des BIP (Medizinische Kosten: 1,4 Milliarden Fr., Selbstmedikation gegen Stress: 348 Millionen Fr. und Kosten im Zusammenhang mit Fehlzeiten und Produktionsausfall: 2,4 Milliarden Fr.). Zählt man zu den direkt dem Stress angelasteten Kosten noch diejenigen für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten hinzu, so belaufen sich die volkswirtschaftlichen Kosten arbeitsbedingter Gesundheitsstörungen auf mindestens 8 Milliarden Fr., oder ca. 2,3% des BIP. Laut eines Berichtes im Januar 2002 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin belegen Ergebnisse der Arbeitszeitforschung, dass lange Arbeitszeiten zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, zu erhöhten Stresssymptomen sowie Ermüdungserscheinungen und einer damit verbundenen Steigerung des Unfallrisikos führen können. Zudem dürfte sich die Leistungsfähigkeit bei einer länger dauernden Belastung durch Überzeit stark vermindern.

Wie kann man einer solchen Entwicklung auf der individuellen Ebene nachhaltig entgegenwirken? Eine mögliche Antwort auf diese Frage ist das Anstreben und Realisieren einer ausgeglichenen Work-Life-Balance - sie ist keine Utopie und schafft die notwendige Voraussetzung für eine erfolgreiche Integration von Berufs- und Privatleben als Basis für eine erfolgreiche Karriere.

Gerade in Zeiten, in denen der Wandel die

einzigste Konstante und die Arbeitsplatzsicherheit alles andere als gross ist, muss den persönlichen Ressourcen, die eine hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit erst möglich machen, grosse Sorge getragen werden. Ein Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben dürfte ein wichtiger Faktor dafür sein. Aber wie können Job, Partnerschaft, Familie, Freunde und eigene Bedürfnisse unter einen Hut gebracht werden? Wie lässt sich eine ausgeglichene Work-Life-Balance realisieren? Der Weg zum richtigen Rhythmus im Leben und in der Arbeit führt hauptsächlich über die Selbstreflexion, den eigenen Willen und die persönliche Disziplin.

Prioritäten und Ziele, Werte und Wünsche sollten regelmässig auf den Prüfstand gestellt werden: Was stimmt in meinem Leben und in meinem Beruf, was nicht? Karriere, Privatleben und Zeit für sich selbst bedingen ein konsequentes Selbstmanagement. Im Folgenden werden einige wichtige Aspekte und Fragen aufgeführt, die eine bewusste Verbesserung der persönlichen Work-Life-Balance ermöglichen:

– **Standortbestimmung.** Persönliche Zwischenbilanzen sollten regelmässig, beispielsweise halbjährlich, durchgeführt werden: Wie lebe ich zurzeit? Wie fühle ich mich dabei? Was läuft gut und was kommt zu kurz?

– **Prioritäten.** Zwischen dem Wesentlichen und scheinbar Dringenden muss unterschieden werden: Was ist mir wirklich wichtig? Was tue ich dafür? Wieviel Zeit, Geld und Energie setze ich dafür ein?

– **Rollen.** Im Leben nehmen wir verschiedene Rollen wahr (Arbeitnehmer, Mutter, Sohn, Vereinsmitglied, Führungskraft etc.): Welche Rolle lebe ich meistens? Welche kommen zu kurz? Welche möchte ich zukünftig mehr ausbauen?

– **Zeitmanagement.** Eine schwerpunktmässige Zeitplanung z.B. für die bevorstehende Woche hilft, Zeitfresser zu entlarven: Was will ich tun? Wo und wie setze ich meine Lebenszeit ein? Was muss ich erledigen, was nicht?

– **Eigene Zeit.** Ruhe, Reflexion, intellektuelle und emotionale Anregungen sind wichtig für die persönliche Entwicklung: Habe ich überhaupt Zeit für mich? Tue ich etwas für mich, was mir persönlich viel bedeutet und mich aufbaut?



DANIEL HINDER, DIPL. PSYCH. FH/DIPL. BETRIEBSÖK.FH führt eine psychologische Praxis für Beratungen, Trainings und Assessments in Bonstetten ZH. Seit 1998 ist er in den Bereichen Karriere- und Laufbahnberatung, Assessment und Development Center sowie Coaching und Supervision tätig.

– **Sinn.** Werte und Ziele wirken wie ein innerer Kompass, die dem eigenen Handeln Sinn geben: Welche Visionen möchte ich in meinem Leben verwirklichen? Was gibt mir die grösste Erfüllung? Wo erlebe ich Sinn, in dem, was ich tue?

– **Selbstwert.** Verinnerlichte Glaubenssätze wie «Ich bin, was ich leiste.» schränken ein und müssen hinterfragt werden: Was sind meine Erfolgserlebnisse? Welche Stärken habe ich? Wie gehe ich mit meinen Unzulänglichkeiten um?

– **Lebenslust.** Die positive Einstellung und optimistische Grundhaltung sind bewusst zu pflegen: Was tue ich für mich? Wie verwirkliche ich mich? Wann und wo tanke ich Energie? Was gibt mir neue Kraft?

– **Gesundheit.** Der Körper ist ein wichtiger Spiegel, da Stress und Überlastung auch körperliche Spuren hinterlassen: Achte ich auf meine Gesundheit, mein Aussehen und meine körperliche Pflege? Esse ich gesund? Halte ich mich fit?

– **Partnerschaft.** Eine intakte Beziehung zu einem nahe stehenden Menschen ist eine sehr bedeutsame Kraftquelle: Gebe ich ihr genügend Aufmerksamkeit? Nehme ich die Termine mit meinem Partner ebenso ernst wie die Verabredungen im Job?

– **Soziales Umfeld.** Echte Freunde sind ebenso wichtig wie berufliche Netzwerke: Pflege ich den Kontakt zu guten Freunden? Höre ich ihnen zu, vertraue ich ihnen, erzähle ich auch von mir? Sage ich diesen Menschen, was sie mir bedeuten?

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist eine zentrale Grundlage, um längerfristig eine erfolgreiche Karriere im Beruf absolvieren zu können. Es geht also nicht einseitig um die Frage, ob man «lebt um zu arbeiten» oder «arbeitet um zu leben», sondern um eine integrative Umsetzung des Berufs- und Privatlebens.

Ein bewusst gestaltetes Selbstmanagement bedeutet natürlich viel Arbeit, die diszipliniert angepackt werden muss. Die dafür eingesetzte Zeit und Energie bringt aber längerfristig einen sehr grossen Nutzen. Die Lebensqualität und das Wohlbefinden können auf diese Weise stark verbessert und der Grundstein für das berufliche Weiterkommen gelegt werden.