

Das Thema «Life-Work-Balance» können Sie die nächsten zwei Jahre mal vergessen! – oder eben doch nicht?

Ist angesichts der aktuellen wirtschaftlichen Prognosen eine gelungene Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen noch eine Frage oder geht's in nächster Zeit schlicht ums nackte Überleben?

Vielleicht müssen wir hinten beginnen: Wie übersteht man eine Krise? – Überstehen ist dabei das passende Wort, geht es doch darum, stehen zu bleiben und nicht in die Knie gezwungen zu werden. Standfestigkeit ist also gefragt.

Physikalisch betrachtet, resultiert gute Standfestigkeit aus einem tief liegenden Schwerpunkt, der zentral über der Standfläche liegt, gepaart mit einer relativen Elastizität – ähnlich einem Baum im Wind.

Die Bereitschaftsstellung wie sie verschiedene Sportarten kennen, repräsentiert anschaulich, was damit konkret gemeint ist: ein guter Stand, elastische Haltung, präzise Aufmerksamkeit.



Abb. 1: Karatekämpfer in der Grundstellung

Eine gute Balance bedeutet Standfestigkeit

Am Ende ist Standfestigkeit auch Zentriertsein, Insichruhen. Ein solcher Zustand bedingt eine innere und äussere Ausgeglichenheit oder anders gesagt: Balance.

Balance heisst von der Wortbedeutung her, dass die einwirkenden Kräfte so austariert sind, dass sie sich gegenseitig aufheben.

Krisenresistent zu sein heisst demnach auch, gut zentriert zu sein, also in einer guten Balance zu sein.

In stressigen Zeiten ist oft die Rede von «Life-Work-Balance». Dieser Begriff wird dann vielfach im gleichen Atemzug mit «Burn-out» genannt, dem Gegenteil von Balance.

Leider ist der Begriff «Life-Work-Balance» sehr unklar. Er suggeriert eine Ausgeglichenheit zwischen Arbeitszeit und Frei- bzw. Privatzeit, was zu kurz greift. Eine wirkliche Balanciertheit im Leben umfasst mehr Dimensionen als nur Arbeit und Nicht-Arbeit. Es geht um die Balanciertheit von verschiedenen Einzelaspekten, die für unsere Ausgeglichenheit bestimmend sind.

Die Einzelaspekte ergeben sich aus den menschlichen Bedürfnissen und den individuellen Ressourcen einerseits und aus den Anforderungen der Umwelt und deren Angeboten andererseits (siehe Abb. 2).

Konkret geht es um die Balance von Einzelaspekten wie:

Leistung – Erholung, Anspannung – Entspannung, Aktivität – Passivität, aufnehmen – geben, körperliche Aktivität – geistige Aktivität, Routine – Innovation, stark sein – bedürftig sein, führen – nachfolgen/ausführen, Selbstbestimmung – Fremdbestimmung/Unterordnung, materielle Sicherheit – Gelassenheit usf.

Seine individuelle Balance kreieren und halten!

Doch für all diese Einzelaspekte gibt es nicht EINE allgemeingültige optimale Balance. Zu unterschiedlich sind die Bedürfnisse und die Lebenssituationen der einzelnen Menschen. Ein Bewegungsmensch, wird an einem reinen Computerarbeitsplatz schnell in eine Disbalance geraten, während jemand mit einem grossen Kontaktbedürfnis an einem isolierten Einzelarbeitsplatz sich rasch unwohl fühlt.

Das Ziel ist also, seine individuelle Balance zu finden.

Die Verführung ist gross, die einmal gefundene Balance als die immerwährende Lösung zu betrachten und sich darauf zu fixieren. Doch Balance kann nicht «in Beton gegossen» werden,

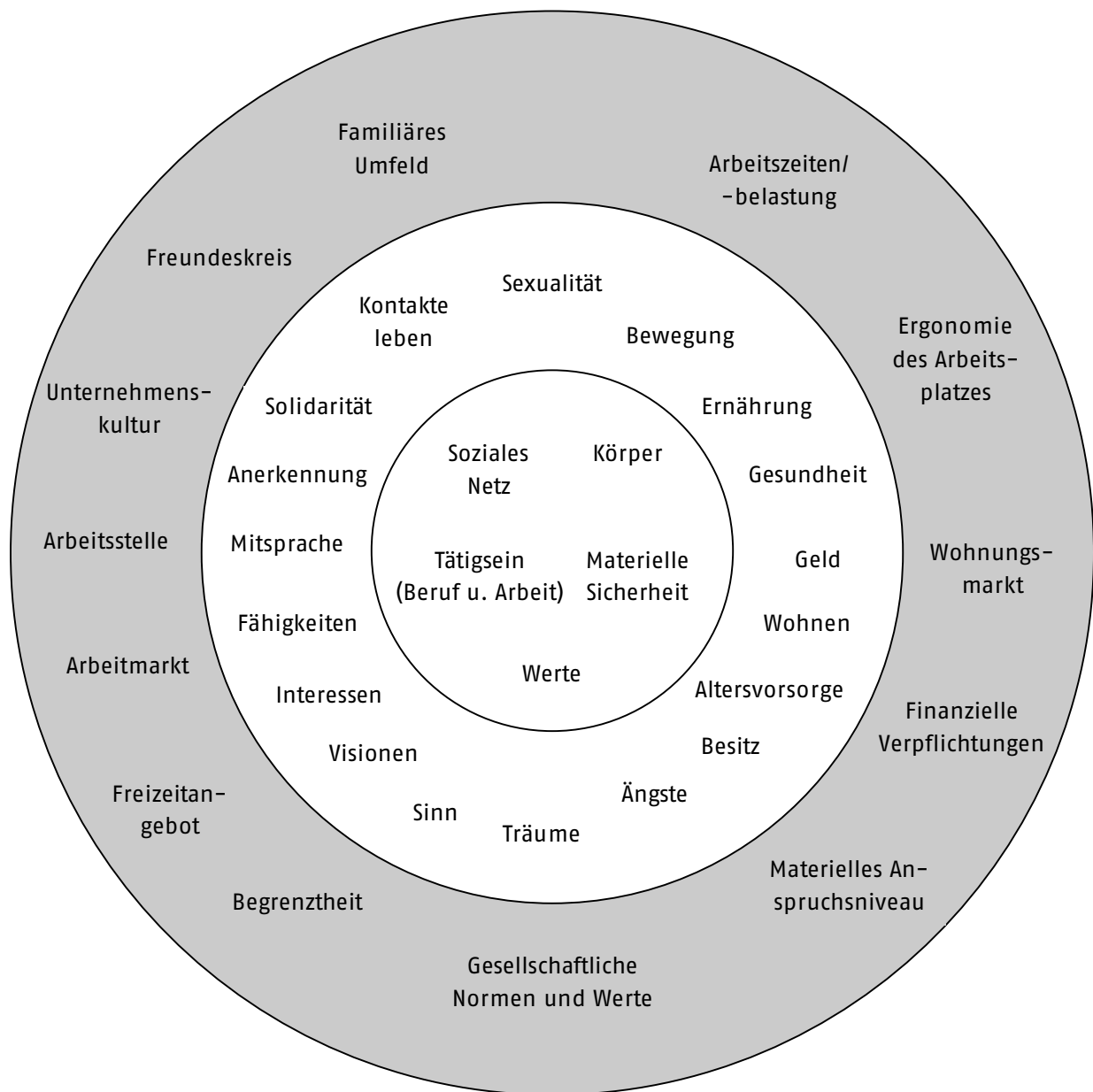


Abb 2: Die menschlichen Bedürfnisse (innere beide Kreise), dargestellt auf der Basis der «Fünf Säulen der Identität» (nach H. Petzold), und die Anforderungen und Möglichkeiten der Umwelt (äusserer Kreis).

denn die einwirkenden Kräfte sind nicht stabil; laufend muss korrigiert und neu austariert werden.

Voraussetzung, um eine gute Balance herzustellen, ist es, die einwirkenden Kräfte, die eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten wie auch die Anforderungen und Chancen der Umwelt zu kennen. Das heisst, sich bewusst zu sein, was man selber braucht, seine Wünsche und Hoffnungen, seine Bedürfnisse und Ressourcen zu kennen. Es heisst auch, eine realistische Wahrnehmung und Einschätzung der Umwelt zu haben. Zu sehen, welche Möglichkeiten beispielsweise der Arbeitsmarkt bietet. Schliesslich gilt es,

mit den einwirkenden Kräften umgehen zu können: Kreativität, Mut, Disziplin und Frustrationstoleranz sind gefragt, um konkrete Massnahmen in die Tat umzusetzen – oder auch damit zu leben, dass nicht alles veränderbar ist.

*«Grosser Geist gib mir den Mut,
Mögliches zu verändern;
die Gelassenheit, Unabänderliches hinzunehmen;
und die Weisheit, das eine vom anderen
zu unterscheiden.»*

nach Pastor Friedrich Christoph Oetinger

Sich fit zu machen für eine Krise heisst, für seine Standfestigkeit, für seine Balance zu sorgen – eigentlich kommt dem Thema noch grössere Bedeutung zu als in Hochkonjunkturphasen. Denn jetzt geht es wirklich ums Überleben! Sorgen Sie für Ihre Balance. Jetzt! – Sorgen Sie vor!

Seminarhinweis:

Im Programm der BWI Management Weiterbildung findet sich ein Seminar zu diesem Thema: «Life-Work-Balance – Leistung erbringen, Burn-out verhindern».

Das Seminar bietet den idealen Rahmen, um individuell und gleichzeitig zusammen mit Menschen in einer ähnlichen Situation und

unter kundiger Leitung eine Bilanz zur eigenen «Life-Work-Balance» zu erarbeiten, seine Idealvorstellung der zukünftigen «Life-Work-Balance» zu entwerfen und daraus Schritte in Richtung der Idealvorstellung abzuleiten und deren konkrete Umsetzung zu planen. Damit tun Sie etwas, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten – gerade in anspruchsvollen Zeiten.

Das Seminar dauert drei Tage und findet im Park Forum Wylihof in Luterbach statt. Leitung Markus Kaiser, Arbeits- und Organisationspsychologe, MSc in Organisationsentwicklung.

Nächste Durchführungen, Auskünfte und Anmeldung: www.bwi.ch bzw. 044 277 70 40.

Baden, März 2009

Markus Kaiser