

Bildung

SAMSTAG/SONNTAG 24./25. DEZEMBER 2011 // DIEPRESSE.COM/BILDUNG

WIRTSCHAFTSANWÄLTE

Work-Life-Balance. Zwischen Kanzlei, Fitnesscenter und Home-Office. Seite K 2

Runterschalten? Wir sind so frei

Work-Life-Balance. Ausspannen ist gut, Downshifting besser, eigenverantwortliches Handeln die Königsdisziplin. Doch wie lässt sich das lernen? Seminare, Workshops und Bücher zeigen: Das Gespür zu schulen ist wichtig.

VON ERIKA PICHLER, DANIELA MATHIS

Lange Nächte, Kerzenlicht, Weihnachten – alles wäre vorhanden, um Menschen zusammenrücken und ein wenig den Alltag vergessen zu lassen. Dass bei vielen trotzdem keine Feierstimmung aufkommt, wundert Psychoanalytikerin Rotraud Perner gar nicht: „Die meisten Menschen laufen heute permanent im Hamsterrad der Verpflichtungen, sodass sie gar nicht mehr den Wunsch nach Feiern verspüren“, so die Professorin an der Donau-Universität Krems sowie Leiterin des Instituts für Stressprophylaxe und Salutogenese. „Zudem werden Kinder, Partner, Freunde, vielleicht auch Eltern zwar als Grund gebraucht, um sich doch auf eine feierliche Auszeit einzulassen – deren ‚Hilfe‘ aber als Zusatzverpflichtung erlebt und damit als noch mehr Stress – und das macht aggressiv.“

Zugehörigkeiten schaffen

Perner sieht aus diesem Grund viele Menschen am Rande zum Burn-out schlingern. „Kaktusmenschen“ nennt sie diese Spezies, und ihre verletzenden Verhaltensweisen, über die sie ein Buch geschrieben hat. Woran es in solchen Fällen meistens fehle, sei die Balance von Lebensbereichen. „Work-Life-Balance“ (WLB) lautet der zeitgeistige Fachausdruck dafür, der auch zum Inhalt von Seminaren, Weiterbildungsveranstaltungen und Coachings geworden ist.

Doch lässt sich WLB lernen? Und ist der Begriff überhaupt sinnvoll, stellt er doch Arbeit und Leben als Gegensätze dar? Perner: „WBL bedeutet, dass man die Grundbedürfnisse erfüllten Le-

bens nicht allein über den Beruf abdecken soll. Beispielsweise Sozialbeziehungen nicht nur am Arbeitsplatz, Sport nicht nur in der Betriebsportanlage, Lesen nicht nur von Fachliteratur.“

Es gehe darum, sich verschiedenen Bereichen zugehörig zu fühlen und diese für sich passend auszubalancieren. In Seminaren und Workshops soll deshalb genau das gelernt werden: „Wichtig ist nicht die reine Abwechslung, sondern das Gespür dafür, wann wir uns durch ‚zu viel desselben‘ vergiften“, so Perner. Ihre Methode, bei der die Teilnehmer ‚live‘ erfahren können, wie es sich anfühlt, sich selbst in Balance zu bringen, nennt sie „intuitiv-linguistische Integrationsmethode“. „Sie integriert Sprachbildformen und achtet auf die Wahlmöglichkeiten beim Konstruieren der eigenen Lebenswelt. Dadurch wird eine dynamische Balance der einzelnen Bereiche erleichtert.“

„Balance“ ist auch der Schlüsselbegriff für Autor Peter Gall. Dem Ausdruck „Work-Life-Balance“ zieht er den Begriff „Lebensbalance“ vor und meint damit einen Ausgleich zwischen vier großen Lebensbereichen: Arbeit/Leistung, Freunde/Familie, Körper/Gesundheit und Sinn/Kultur. Galls Seminare (angeboten unter dem Label „Metacom“) bestehen aus einem Wechsel von Kursvorträgen und praktischen Übungen. Die Teilnehmer bilanzieren ihre berufliche und private Lebenssituation und entwickeln Ansatzpunkte für bessere Effektivität und Zeitsouveränität. Sie formulieren ein persönliches Lebensleitbild, aus dem Ziele für die weitere Lebensplanung abgeleitet werden. „Sie werden somit weniger vom Tagesgeschäft ge-



Work-Life-Balance für Fortgeschrittene: Raus aus dem Büro, rein in die Sonne!

[mediaphotos/Stock]

steuert“, sagt Gall. Außerdem würden in den Seminaren erprobte Zeitplanungs- und Arbeitsmethoden vermittelt, die ermöglichen, die gesetzten Ziele konsequent zu erreichen.

Gelingt ihm das eigentlich selbst? „Ich nehme mir Auszeiten – schaffe mir kleine Inseln der Langsamkeit. Hier ein Treffen mit lieben Freunden, da ein Wochenende nur mit der Familie. Oder auch einmal eine Stunde nur für mich. Dann tue ich das, was ich nicht tun muss. Das ist auch meine Definition für faul sein. Und ich sage öfter als früher Nein. Aber es fällt mir immer wieder schwer.“

Verantwortung übernehmen

Auch WLB-Experte Peter Drumbl bleibt ehrlich, wenn es um die eigene Work-Life-Balance geht. „Extreme Belastungen, Widrigkeiten oder gesellschaftliche Barrieren lösen auch beim Profi Stress aus“, sagt Drumbl. Sein persönliches Gegenrezept (frei nach dem Management-Bestseller „7 Habits for Highly Effective People“ von Stephen Covey): „Probleme, die ich bei mir lösen kann, löse ich bei mir; Probleme, die bei anderen lösen kann, löse ich bei anderen; und die unlösbaren erfordern einen friedvollen Umgang und Verantwortung für das eigene Verhalten.“ Als Anbieter von Ausbildungen im psychologischen und sozialpädagogischen Bereich hat er zahlreiche Lehrgänge entwickelt, darunter auch eine Ausbildung zum Coach für Burn-out-Prävention und Work-Life-Balance.

„Coach for Personal Effectiveness“ nennt sich dieses neunmonatige Kursprogramm, das WLB miteinschließt, gleichzeitig aber weit darüber hinausgeht. „Wenn Arbeit und Privatleben ausgewogen sind, bedeutet das ja noch lange nicht, dass dies für ein erfülltes Leben steht.“

Basis von WLB ist daher auch für Drumbl das Spüren der eigenen Bedürfnisse. „Bei vielen Menschen ist das Körpergefühl und damit die Grundlage für die feinen emotionalen Empfindungen, die für die Homöostase des Systems sorgen, nicht ausgebildet oder verloren gegangen. Viele Menschen haben auch nie gelernt, ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten. Oft entsteht eine Sehnsucht danach, aber es fehlt das Wissen und die Erfahrung.“

Zentraler Teil des WLB-Coachings in seinem Institut sind daher Trainingsprogramme für Körpergefühl, Erkennen der eigenen Bedürfnisse und emotionale Intelligenz für die Fragen „Was ist für mich wichtig und wie will ich leben?“ sowie die Umsetzung „Was brauche ich dafür und wie kann ich es realisieren?“. Dabei hilft es zu wissen, dass man zwar den Lebensrahmen – etwa die Verpflichtung, die Familie zu ernähren, für das Alter vorzusorgen oder die Bildung der Kinder zu gewährleisten – kaum verändern kann, das Bild im Rahmen aber sehr wohl umgestalten, neu malen, neu betiteln kann. Sich also der WLB eigenverantwortlich stellt, „ganz nach dem Motto: Ich bin so frei.“

Auf einen Blick

Die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse zu schulen gilt als Grundlage der Work-Life-Balance. Nur die Arbeit zu reduzieren sorgt nicht für ein erfülltes Leben; um die erkannten Wünsche umsetzen zu können werden kleine Schritte empfohlen – Downshifting etwa im Sinne von „weniger ist mehr“ (weniger Arbeit und Konsum ist mehr freie Zeit und Geld). Je weniger man konsumiert, umso weniger muss man dafür arbeiten, das Geld (wieder) zu verdienen – und hat daher umso mehr Zeit für Menschen und Dinge, die einem wichtig sind. Die höchste Ebene des Zeitwohlstands stellt dabei das „Verplempern“ dar: Wenn man Zeit hat Dinge zu tun, die man nicht tun muss. Ein gutes Indiz dafür, das die WBL stimmt.

Lesestoff:

- ▶ „7 Habits for Highly Effective People“, Stephen Covey, Gabal 2005
- ▶ „Kampf den Zeitdieben“, Peter Gall“, Wirl 2007
- ▶ „Kaktusmenschen. Zum Umgang mit verletzenden Verhaltensweisen“, Rotraud Perner, Orac 2011
- ▶ Zeitschrift „Psychologie heute“
- ▶ Sinnvoller leben, Ausgabe Jänner 2012

Weiterbildung:

- ▶ „Work-Life-Balance im Unternehmen“, Akademie für Recht, Steuern und Wirtschaft (ARS), www.ars.at
- ▶ Ausbildung zum Coach for Personal Effectiveness, Institut für angewandte Pädagogik (I.F.A.P.), www.ifap.com
- ▶ WLB-Seminare, Institut für Stressprophylaxe und Salutogenese (ISS), www.salutogenese.or.at
- ▶ WLB-Seminare, Metacom, www.metacom.com
- ▶ WLB-Kurs, Wifi, www.wifi.at