

Work-Life-Management

Arbeits- und Privatleben in Einklang bringen

Finanzkrise, Firmen- und Bankenpleiten, Angst vor Arbeitsplatzverlust, unsichere Zukunft, politische Ungewissheit, das sind die Vokabeln, die uns seit Monaten in allen Medien begleiten. Das nimmt den Menschen Sicherheit und Motivation. Um uns aufzumuntern beschenkt man uns mit der Abwrackprämie, sinkenden Verbraucherpreisen und Glücksbüchern. Doch wohin der Weg führen wird, wie lange die Krisenzeit andauern wird, kann keiner mit Bestimmtheit sagen.

Der Druck auf den Einzelnen steigt. Dieses Szenario hat weitreichende Auswirkungen, was die Vitalität und Leistungsfähigkeit des Einzelnen betrifft und hat sicher auch Auswirkungen auf das Miteinander, ob im Berufs- oder Privatleben. Die Risikofaktoren steigen aus der Lebensbalance zu geraten. Viele Firmen erhalten von Ihren Mitarbeitern die Rückmeldung, dass diese sich gestresst fühlen.

Das ForsaInstitut hat Anfang des Jahres unter dem Titel „So gestresst ist Deutschland“ festgestellt, dass mehr als ein Drittel der Menschen in Deutschland sich „ständig oder häufig“ gestresst fühlen.

Die TechnikerKasse (TK) berichtet, dass die Fehlzeiten bei Berufstätigen in den vergangenen 2 Jahren um fast 20% gestiegen sind. Das ist der höchste Stand seit Beginn der entsprechenden Aufzeichnungen im Jahr 2000. Statistisch gesehen, war demnach jeder Berufstätige im Jahr 2008 ca. 11 Tage krankgeschrieben. Davon gingen laut TK 1,4 Tage auf das Konto einer psychischen Erkrankung. 2006 lag die Zahl noch bei 1,15 Tagen je Beschäftigten. Frauen sind deutlich mehr betroffen als Männer. Die oft durch Stress hervorgerufenen psychischen Erkrankungen – schon 2006 bei jedem fünften Erwerbstätigen diagnostiziert – sind mit knapp 27 Milliarden Euro auf Platz 3 der Kostentabelle vorgerückt.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Stress als eine der größten Gefahren für das menschliche Wohlergehen. EU Studien haben ergeben, dass Stress für ca. die Hälfte aller

Fehltagen am Arbeitsplatz verantwortlich ist.

Die persönliche Work-Life-Balance ist zum Inbegriff für gestresste Manager und Führungskräfte geworden. Das Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Immer weniger Menschen sollen im immer kürzeren Zeit immer mehr Aufgaben erledigen. Neben dem Stress am Arbeitsplatz kommen noch der Beziehungsstress, Familienstress, Kinderstress, ja sogar der Freizeitstress noch hinzu. Eine Umfrage im Auftrag der Frauenzeitschrift „freundin“ ergab, dass knapp drei Viertel der Frauen und zwei Drittel der Männer sagten, dass Stress im Beruf oft zu Streit in der Beziehung führe. Was bleibt ist die Sehnsucht nach Ruhe, Regeneration, mehr Gelassenheit, inneren Frieden. Einfach mal ein gutes Buch lesen, einfach mal die Seele baumeln lassen, einfach mal „nichts tun“.

Kennen Sie die „Beschleunigungsfall“?

... (Es) wird oft schneller gehandelt als gedacht, schneller geändert als stabilisiert, schneller getrennt als verbunden. ... ständige Beschleunigung ist (aber) gleichsam ein geborener Feind der Nachhaltigkeit.

Wünschen wir uns das nicht? Raus aus der Beschleunigung – hinein in die Entschleunigung. Wie steht es um die Nachhaltigkeit, wenn es um die Umsetzung meiner persönlichen Vorhaben betrifft? Wie lange hält meine Entscheidung endlich etwas für meine Gesundheit, meine Fitness, meine Familie zu tun? Wo fange ich an? Was ist wirklich sinnvoll? Wie kann ich meine Vorhaben erfolgreich und nachhaltig umsetzen? Hier braucht es einfache und alltagstaugliche Rezepte, die passen und umsetzbar sind.

Der ersten Schritt in die richtige Richtung ist zunächst einmal ein persönliche Standortbestimmung durchzuführen. Wie nehme ich mich ganz aktuell in den verschiedenen Lebensbereichen wahr? Wie schätze ich mich ein, wenn ich über meine Gesundheit, mein Wohlbefinden, meine Zufriedenheit, meine Gesund-

heit etc. nachdenke?

Dazu braucht es einen Work-Life-Management Check:

Dieser Check ist gegliedert in 7 Bereiche:

1. Ich / 2. Familie u. soziales Umfeld / 3. Job / 4. Fitness / 5. Ernährung / 6. Stress / 7. Zeit

Zu jedem Bereich werden Ihnen einige Fragen gestellt, die Sie dann mit -10 (=sehr schlecht bzw. sehr unzufrieden) bis +10 (sehr gut bzw. sehr zufrieden) beantworten. Achtung: Ein JA ist nicht automatisch eine positive Bewertung.

Addieren Sie dann die Punkte der einzelnen Bereiche und ermitteln Sie den Durchschnittswert und tragen diese dann in die untenstehende Grafik ein.

Anhand der Grafik sehen Sie dann, wo Ihr aktueller „Knackpunkt“ liegt, an dem Sie zu allererst arbeiten sollten. Nach ca. drei Monaten wiederholen Sie den Check.

Die Fragen für den Check erhalten Sie im Internet unter www.w1-extrablatt.de auf der Startseite!

TIPP:

Unter www.hedos.net können Sie einen Monat lang völlig unverbindlich und kostenlos ein Dokumentationstool nutzen, das unter anderem den WLM-Check anbietet. Hier werden alle Grafiken nach Eingabe der entsprechenden Daten automatisch erzeugt.

Jetzt haben Sie es bald schwarz auf weiß. Treffen Sie jetzt eine erste Entscheidung. Eine kleine Hilfe: Was sagt Ihnen jetzt im Moment Ihr Bauchgefühl? Mein Tipp: Tun Sie es!

Viel Erfolg dabei.

In den nächsten Ausgaben werde ich Sie auf Ihrem Weg in die erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung Ihrer persönlichen Vorhaben begleiten.

Thema nächstes Heft: Triff eine Entscheidung!



DER EXPERTEN TIPP ZUM THEMA

Jürgen Seckler
Mitinhaber und Geschäftsführer der Salovita GmbH in Worms
(ehemals ecfit GmbH)
Weitere Infos unter www.ecfit.de oder www.salovita.de
Haben Sie Fragen an den Autor?
j.seckler@salovita.de

Entwicklung des WLM-Check aller Kursteilnehmer im Durchschnitt :



Hat der Alltags-Stress Sie auch völlig im Griff? Foto: djd