

# Ein Leben zwischen Muss und Muße

Durch die Dynamisierung des Lebens darf die Lebensqualität nicht auf der Strecke bleiben. Gerade dann, wenn der Druck steigt, ist die Balance zwischen Arbeit, Gesundheit, Beziehung und Lebenssinn wichtig. Wie wir gut darauf achten, hinterfragte [Margit Kunz](#).

**W**ork-Life-Balance beschreibt das Zusammenspiel von Erwerbsarbeit und Privatleben und meint damit die Ausgewogenheit zwischen Beruf und Familie und zwischen Leistung und Entspannung. Der Begriff Work-Life-Balance impliziert, dass Arbeit und Leben getrennte Dinge sind. Das hängt sicher damit zusammen, dass der seit über 25 Jahren im Zusammenhang mit Arbeit und Gesundheit verstärkter verwendete Begriff ein Relikt des Industriezeitalters ist. Dort sah der Arbeitsalltag so aus, dass man die körperliche Schwerstarbeit einfach hinter sich bringen wollte und das Leben erst nach Feierabend begann – wenn überhaupt. Heute stehen wir vor ganz anderen Herausforderungen, um Berufliches und Privates miteinander in Einklang zu bringen und ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse zu finden. Wenn über Arbeitsinhalte außerhalb der Arbeitszeit gegrübelt wird, ist die Erholung und

Regeneration nur eingeschränkt, was wiederum auf die Arbeit zurückfällt. Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit hängen eng zusammen. Dazu ist es wichtig, Abstand von der Arbeit zu nehmen und abschalten zu können.

Mit den äußeren Veränderungen wandeln sich Unternehmen auch intern und beschäftigen sich heute verstärkt mit Life-Balance-Themen, wie der neue Begriff richtigerweise heißt. Die Flexibilisierung der Arbeitszeit (Teilzeit, Gleitzeit, Telearbeit, Heimarbeit, Abstimmung von Dienstzeiten auf Betreuungspflichten, Auszeit, Sabbatical) unterstützt dabei seit Jahren die Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Beruf erheblich. Auch die Erleichterungen beim Wiedereinstieg nach der Baby-pause und die Förderung der Väterkarenz positionieren Unternehmen als familienfreundlich und damit attraktiv als Arbeitgeber.





Robert Brandstetter



Wolfgang Mazal



Gregor Rossmann



Monika Herbstrith

## Trennung von Arbeit und Leben

Für Mag. Monika Herbstrith (Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting) ist Arbeitszeit Lebenszeit. »Der Begriff ›Work-Life-Balance‹ beinhaltet den Denkfehler, dass Work und Life Gegensätze sind. Tatsächlich altern wir auch in der Arbeitszeit – manche Menschen verhalten sich allerdings beruflich so, als wäre das Gehalt der Preis für die abgekaufte Lebenszeit. Durch die krasse Trennung von Arbeitswelt und Privatleben leidet unsere Gesellschaft unter vielen Nebenwirkungen dieser nicht hirngerechten und lebensfreundlichen Arbeitsform.«

MMag. Robert Brandstetter (Leitung PGA Akademie) sieht, dass Arbeit und Leben immer weniger zu trennen sind. Daher sagt er: »Es ist immens wichtig, Arbeit und Leben trennen zu können. Wenn sich das durch die permanente Verfügbarkeit vermischt, ist kein oder weniger Erholungseffekt für die Menschen möglich. Dass es ab und zu mal anders ist, ist kein Problem. Das Problem entsteht über längere Zeiträume hinweg. Ein Hochleistungssportler trainiert auch nicht durchgehend. Es gibt Zeiten, wo er trainiert, und Zeiten, wo er regeneriert. Menschen sind keine Maschinen.«

Für Dr. Kurt Riemer (Mental & Team Coaching) geht Qualität vor Quantität und er unterstreicht die überwiegende Freude an den Aufgaben und Herausforderungen des Berufes. »Es ist wichtig, im Privatleben abschalten zu können und sich an der Natur, der Partnerschaft, den Kindern bzw. der Familie erfreuen zu können. So wie ein Muskel, der Situation entsprechend, im Denken und Fühlen von einem Augenblick zum anderen von Anspannung in Gelöstheit wechseln kann.«

Durch eine Trennung von Berufs- und Privatleben baut sich ein Spannungsfeld auf.

Yvonne van Dyck (Geschäftsführerin id' institute consulting) stellt die Frage: »Wenn wir arbeiten, leben wir dann nicht? Wenn wir leben, arbeiten wir dann nicht? Das kommt mir vor wie jemand, der schon am Sonntagabend zu jammern beginnt, weil der Montag naht. Er ist sich nicht bewusst, dass er auf diese Weise ein Siebtel seines Lebens nicht mag. Wenn jemand ›Arbeit ist nicht gleich Leben‹ glaubt, vergeudet er dann den Rest seines Lebens?«

Gregor Rossmann (Fit-Intelligent-Trainiert) verneint ganz eindeutig, dass Arbeit und Leben zu trennen sind, da Arbeit definitiv zum Leben gehört. »Wir verbringen die meiste Zeit mit (in) der Arbeit.« Dabei erheben wir heute den Anspruch, nicht mehr nur für unsere Existenzsicherung zu arbeiten. Vielmehr geht es uns bei der Arbeit um die Bewältigung von Herausforderungen, Anerkennung und Wertschätzung, Kommunikation und Austausch miteinander. »Immer mehr wächst in unserer Ge-

sellschaft das Privat- mit dem Berufsleben zusammen. Moderne Kommunikationsmittel ermöglichen die Kommunikation zu jeder Tages- und Nachtzeit. Trotzdem ist es möglich, den Ausschaltknopf zu drücken, Regeln zu vereinbaren. Jeder Mensch braucht auch seine Insel der Langsamkeit und möchte ein Leben zwischen Muss und Muße führen«, erklärt Peter Gall (metacom).

## Lebensqualität

Was bedeutet nun Lebensqualität in Zeiten von hohem Leistungsdruck und tief greifendem Strukturwandel der Wirtschaft? Nach welchen Werten leben wir, was ist uns wichtig und was nicht? Lebensqualität hat mit Eigenverantwortung zu tun und mit der Frage, was und wie viel wir wirklich im Leben brauchen. Freude, Glück und Zufriedenheit sind innere Werte, die weder an

# Von den Besten lernen.



**ARS**  
AKADEMIE  
FÜR RECHT,  
STEUERN &  
WIRTSCHAFT

## Work-Life-Balance Jahrestagung

mit Univ.-Prof. Dr. MAZAL + Experten-Team

- ✓ Informieren Sie sich über aktuelle Aspekte der Work-Life-Balance aus rechtlicher und personalwirtschaftlicher Sicht, Best-Practice-Modelle sorgen für praxisnahe Vermittlung. Fördern Sie durch Ihren Führungsstil die Ausgeglichenheit Ihrer MitarbeiterInnen!

am 16.10.12, Wien

## Stressmanagement & Burnout-Prävention

Stressfaktoren erkennen & eliminieren – inkl. arbeitsrechtlicher Fragen

mit Dr. MIKSCH, Univ.-Prof. Dr. FIRLEI  
von 12.–13.12.12, Wien | 17.–18.06.13, Wien  
Tage einzeln buchbar!

Details & weitere Seminare auf [www.ars.at](http://www.ars.at) ☎ (01) 713 80 24-0



Do more with less!

Hochwirksame Impulse für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Souveränität

IMPULS & WIRKUNG

Herbstriith Management Consulting GmbH

leistungsstark & lebensfroh [www.impuls.at](http://www.impuls.at)

Impuls & Wirkung - Herbstriith Management Consulting GmbH, 1060 Wien, Liniengasse 33/31, 01/292 95 03, [wirkung@impuls.at](mailto:wirkung@impuls.at)

## FIT-INTELLIGENT-TRAINIERT



„If you can dream it, you can do it“

- Seminare und Impulsvorträge
- Gesundheits- und Erfolgskoaching
- Health-Management
- Gesundheitsworkshops und Diätferien

F-I-T • Grabenstraße 121 • 8010 Graz • [www.f-i-t.at](http://www.f-i-t.at) • [office@f-i-t.at](mailto:office@f-i-t.at) • +43 650 20 15 903

materielle Dinge noch an Äußerlichkeiten gebunden sind. Dass trotz Reichtum und Wohlstand die Menschen nicht glücklicher sind, ist inzwischen vielfach nachgewiesen worden.

Für Yvonne van Dyck bedeutet Lebensqualität, die eigenen Kernwerte leben zu können. »Es existiert ein Leben nach der Geburt – und es ist viel zu wertvoll, als dass wir es nicht voll genießen.« Auch für Gregor Rossmann ist es wichtig, ein werte- und zielorientiertes Leben zu führen, »Zeit für sich und seine Familie zu haben und so viel Geld zu verdienen, um ohne finanzielle Ängste leben zu können.« Dass es wichtig ist, Beruf und Familienleben gut vereinbaren zu können, unterstreicht auch Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Mazal (Trainer bei ARS) und er sagt: »Arbeit und Familie bilden die beiden Waagschalen des Lebens, die in Balance zu bringen sind.«

Robert Brandstetter merkt kritisch an: »Die von der Wirtschaft geforderte Flexibilität zur Sicherung von Arbeitsplätzen hat nicht nur Vorteile, da sie den Menschen viel Unruhe und Unsicherheit bringt, gleichzeitig jedoch Chancen bietet, dieses für die eigene Lebensgestaltung auch nutzbar zu machen. Nur hoher Leistungsdruck und vor allem eine Verdichtung der Arbeit unabhängig der Wochenstunden ohne Ausgleich, wird auf Dauer zu Erkrankungen führen. Permanent verfügbar zu sein – auch in der Freizeit – ist ein höchst gefährlicher Faktor, um zu erkranken.«

Eine Reflexion über die eigene Lebensbalance, über den Umgang mit der eigenen Energie und Gesundheit und ein geschärftes Bewusstsein über die eigenen Lebensmotive sind Inhalt von Life-Balance-Seminaren, um die Prioritäten im Leben zu hinterfragen. Für Monika Herbstriith sind Zufriedenheit, Glück, Lebensfreude und Humor trainierbar. Sie sind eine solide und gesunde Basis für Erfüllung und Erfolg – beruflich und privat. »Es liegt an uns selbst, JETZT die Entscheidungen für unser Leben zu treffen. Und die Neurowissenschaften bestätigen, dass unser Hirn bis ins hohe Alter höchst lernfähig und flexibel ist. Wir können daher alte Denk- und Verhaltensmuster sowie beschränkende Glaubenssätze durch neue lebens- und leistungsfördernde Prinzipien ersetzen.«

Zeit ist Leben und Bewusstsein, was wirklich wichtig im Leben ist. Wenn wir uns

### Kritische Betrachtung zur häufig falsch verstandenen Work-Life-Balance

Aus Sicht der Hirnforschung und Verhaltensbiologie ist kritisch anzumerken: Wenn wir Arbeit als reine Anstrengung zu empfinden beginnen und gleichzeitig Vorfreude, Spaß und Lustgewinn ausschließlich in der Freizeit finden, hat unser Gehirn etwas Fatales gelernt: Es gibt Belohnung (Dopamin-Ausschüttung im Belohnungszentrum des Gehirns), obwohl wir uns nicht anstrengen. Das Fatale daran ist, dass unser auf ökonomisches Verhalten getrimmtes Anstrengungs- und Lustmodul immer die bequemere Variante des Dopaminerwerbs wählen wird. Die Folge ist, dass wir unsere Belohnung dort suchen, wo keine Anstrengung zu erwarten ist und wir die tatsächlichen Anstrengungen des Alltags als wesentlich unangenehmer empfinden.

Die Schlüsselbotschaft lautet daher: Weder Lust ohne Anstrengung, noch Anstrengung ohne Lust (!), sondern einzig und allein Lust in der Anstrengung wird mit Lustempfinden belohnt, denn biologisch gesehen sind wir für Anstrengung programmiert!

Belohnung mit Dopamin gibt es allerdings nur dann, wenn das Ergebnis unserer Anstrengung direkt sichtbar ist. (Der Beruf eines Friseurs oder Tischlers weist deshalb beispielsweise statistisch gesehen die höchste Arbeitszufriedenheit auf.)

Und hier stecken zwei Kernprobleme moderner Arbeitsprozesse:

1. Wir sehen häufig nicht mehr direkt, wofür wir uns angestrengt haben. (Und dafür gibt es kein Dopamin.)
2. Wir arbeiten im »Multitaskingmodus«, der verhindert, dass wir konzentriert bei einer Tätigkeit bleiben. Das Springen von einer Tätigkeit zur nächsten und wieder retour bedingt ebenfalls eine »Intransparenz« des Zusammenhangs zwischen Anstrengung und Sichtbarkeit des Effekts einer Tätigkeit.

Die logischen Konsequenzen für hirngerechteres Arbeiten sind deshalb einfach: Wir benötigen Strategien und Spielregeln im Umgang mit Ablenkung und Arbeitsunterbrechung, Arbeitsprozesse und deren Fortschritt sollten täglich sichtbar gemacht werden können. Es bedarf einer klaren Trennung, wann man für die Firma erreichbar ist, und wann nicht. (Gefühltes) »Durcharbeiten« und (gefühlte) permanente Erreichbarkeit müssen dabei unbedingt verhindert werden. Klassische Work-Life-Balance-Trainings zielen leider häufig am Kern dieser Problematik vorbei.

Zur Verfügung gestellt von Dr. Bernd Hufnagl (Hirnforscher, Managementberater und Trainer, [www.benefit.cc](http://www.benefit.cc))



Kurt Riemer



Peter Gall



Bernd Hufnagl



Yvonne van Dyck

fragen, wie wir einmal in Dankbarkeit auf ein glückliches, erfülltes Leben zurückblicken wollen, gibt es von Bronnie Ware eine Zusammenfassung jener Punkte, die Menschen am Sterbebett am meisten bereuen: Ach hätte ich nur ...

- mein eigenes Leben gelebt und nicht nur nach außen hin Erwartungen erfüllt,
- weniger gearbeitet,
- mehr Gefühle empfunden und gezeigt,
- mir mehr Zeit für Beziehungen und Freundschaften genommen,
- mir erlaubt, glücklicher zu sein.

Sind wir mit uns selbst und unserem Umfeld in Resonanz, haben wir wieder Zugang zu den ureigenen Ressourcen. Wichtig ist nicht vorwiegend, die Dinge richtig zu tun, sondern erst einmal, die richtigen Dinge zu tun. »Wer sich seiner Kernwerte bewusst ist, kann klare Prioritäten setzen und auch in der Arbeit leben. Nicht jeder hat das Glück, einen Beruf auszuüben, der auch Berufung ist. Wir können manche Dinge um uns nicht ändern, doch wir können wählen, wie wir sie wahrnehmen und darauf reagieren«, weiß Yvonne van Dyck.

## Inhalt von Seminaren

Dass die Vereinbarkeit von Beruf und Leistung mit Familie und Privatleben aber schlussendlich kein Thema von wenigen Seminartagen ist, sondern ein lebenslanger Prozess, unterstreicht Gregor Rossmann: »Als Trainer kann man in einem Seminar Impulse geben und aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, Beruf und Privatleben zu vereinbaren und welche Rolle Eigenverantwortung dabei spielt. Trainingsschwerpunkte sind Werte, Zielarbeit, Prioritätensetzung in Abhängigkeit von Werten und Zielen, Umgang mit negativem Stress, Burn-out-Prävention, Ernährung und Bewegung.«

Um mit diesem Spannungsbogen besser umgehen zu lernen, sind Seminare eine gute Voraussetzung. »Hier erweitert sich unser Horizont und wir gewinnen Handlungsalternativen – die Umsetzung müssen wir uns dann in der Praxis erarbeiten«, führt Kurt Riemer aus.

Für Robert Brandstetter ist Work-Life-Balance ein Lernprozess der eigenen Person, der von vielen Faktoren abhängig ist: Was will ich, wieso will ich das, was ist mir im Leben wichtig? »Hier braucht es Trainer mit Grundkompetenzen im psychologischen, soziologischen und arbeitswissenschaftlichen Bereich. Aktuelle Trainingsthemen sind meist Stressmanagement, Zeitmanagement, Entspannungsthemen. Aus meiner Sicht ist das nicht schlecht, ist jedoch klassische Themenverfehlung. Durch ein paar Entspannungstechniken oder Stressübungen werde ich nicht Beruf und Familie im täglichen Leben besser

handeln können. Schon gar nicht mit Zeitmanagement, da dies häufig den Effekt hat, dadurch noch mehr zu machen. Das Thema Resilienz an sich ist zukünftig wichtig, allerdings aus arbeitspsychologischer und -soziologischer Sicht zu behandeln, da die praktische Umsetzbarkeit noch in den Kinderschuhen steckt.«

Für einen Trainer wird es auch wichtig werden, nicht nur auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zu achten, sondern in extremen Fällen auch medizinische oder therapeutische Maßnahmen zu empfehlen. »Prävention ist das oberste Gebot. Es gehört ein besonderes Gespür dazu, Teilnehmer nicht vor den Kopf zu stoßen, weil es ihnen vielleicht peinlich ist, in eine schwierige Situation geraten zu sein. Menschen sind froh, dass ihre Situation ernst genommen wird und ihnen Hilfe zur Entscheidung angeboten wird«, weiß Peter Gall aus Erfahrung.

**Bildung eröffnet Wege!**

Diese Weiterbildungsangebote und viele mehr für Sie im neuen Bildungsprogramm:

- Dipl. KonfliktmanagerIn
- Dipl. ResilienztrainerIn
- Lehrgang Case Management
- MediatorIn - staatlich anerkannt
- Systemisches Konsensieren

**PGA Akademie**

**Bildungsprogramm kostenlos anfordern**  
[www.pga.at](http://www.pga.at)

PGA Akademie  
Museumstr. 31a; 4020 Linz  
Tel.: 0732 / 78 78 10 - 10  
Email: [kurse@pga.at](mailto:kurse@pga.at)  
[www.facebook.com/pga.at](http://www.facebook.com/pga.at)

## Generationenthema

Life-Balance hat für jeden, je nach Alter und Lebenssituation, andere Schwerpunkte. Wie vereinbaren junge Menschen (z. B. High Potentials) im Vergleich zu »reiferen, erfahreneren« Menschen Beruf/Leistung, Familie/Soziales, Hobbys, Gesundheit, Lebenssinn? Und welche Rolle spielen hier soziale Netzwerke?

Für Gregor Rossmann steht bei Jüngeren die Arbeit stark im Vordergrund und eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt. »Jüngere Arbeitnehmer, die noch keine Familie haben, lassen sich leichter »ausbeuten«. Bei reiferen Menschen findet ein bewusster Wertewandel statt. Sinn, Familie und Gesundheit rücken in den Vordergrund. Soziale Netzwerke können nützlich, aber auch ein Fluch sein. Schlussendlich braucht die Pflege von sozialen Netzwerken viel Zeit. Wie viel Zeit man in sozialen Netzwerken verbringt, muss aber jeder für sich selbst entscheiden.« Kritisch sieht Wolfgang Mazal die Rolle der älteren Generation, die der jüngeren nach wie vor oft Lebenswege aufdrängt, die nicht balanciert sind. »Im Gegenteil – Ältere fordern heute von Jüngeren in der Arbeitswelt eine Qualifikationsdichte und Leistungen, die in der Zeit ihres eigenen Berufsbeginns nicht üblich waren. Bei jungen Menschen wird die

Belastung verschärft und alle Qualifikations-, Karriere- und Familienerwartungen in die Zeit zwischen 20 und 35 Jahren – die Soziologen sprechen hier gerne von der »Rushhour des Lebens« – projiziert. Das ist aus meiner Sicht dramatisch.«

Auch Monika Herbstrith sieht, dass bei jüngeren Menschen naturgemäß das Thema Familiengründung und die Betreuung kleiner Kinder im Mittelpunkt steht. »Bei der älteren Generation geht es darum, dass viele von ihnen Betreuungsaufgaben für ihre Eltern wahrnehmen möchten. Die Generation X hat an den Eltern erlebt, dass Karriere um jeden Preis nicht unbedingt das Lebensglück fördert. Von daher leben sie ihre Freizeitaktivitäten bewusster.« Die Sinnhaftigkeit und die berufliche Erfüllung sind für junge Menschen immer wichtiger. »Bis vor Kurzem war es negativ behaftet, häufig den Job zu wechseln. Heute ist das nicht mehr der Fall. Das stellt Unternehmen vor neue Herausforderungen. Ein Mitarbeiter bleibt umso länger, je erfüllter er in der Arbeit ist und je mehr er seine Kernwerte leben kann«, beobachtet Yvonne van Dyck. Nach Meinung von Peter Gall ist es nicht abhängig vom Alter, ob jemand seine Work-Life-Balance im Griff hat. »Aus meiner Erfahrung heraus sind alle Altersgruppen betroffen. Es

hängt davon ab, wie stressresistent jemand ist. Während ein junger Mensch vielleicht noch aufgrund seiner mentalen und physischen Fähigkeiten Stresssituationen meistert, kann ein älterer Mitarbeiter das durch seine ausgereifere Expertise und Erfahrungen wettmachen.«

Für Kurt Riemer »gibt es gegen Ende des Berufslebens kein Konkurrenzdenken mehr, sondern den Wunsch, gemachte Erfahrungen und Kompetenzen an die nächste Generation weiter zu geben.«

## Maßnahmen und Kennzahlen

Das führt zur Frage, ob das Thema Life-Balance bereits in den Unternehmenskulturen verankert ist bzw. welche entsprechenden Maßnahmen es gibt. »Die Erfahrung zeigt, dass es eine Vielzahl eher kleinerer Maßnahmen sind, die den Menschen eine Balance von Erwerbsarbeit und Familie ermöglichen. Es gibt hier kein Patentrezept, sondern nur einen Königsweg, das Unternehmen in all seinen Teilen auf eine Haltung einzustellen, Vereinbarkeit und Balancen zu ermöglichen. Dieser Königsweg ist das »Audit Beruf und Familie«, das als kontinuierlicher Verbesserungsprozess im Unternehmen tatsächlich enorme Verbesserungen bringen kann und eine entsprechende Unternehmenskultur nachhaltig fördert«, ist sich Wolfgang Mazal sicher.

Laut Monika Herbstrith entdecken Branchen, die unter einem Fachkräftemangel leiden, früher oder später das große Potenzial der weiblichen Mitarbeiter, die über fundierte Ausbildung, hohes Wissen und weitreichende Fähigkeiten verfügen. »Das ist oft die erste Motivation, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Andere Unternehmen verspüren bereits deutlich die demografischen Entwicklungen. Zunehmend ältere Mitarbeiter möglichst lange für die Fertigungsprozesse fit und lernwillig zu halten, ist dann Thema«, beschreibt sie. Zusätzlich ist die Ermutigung und Befähigung der Mitarbeiter, ihre Freizeit und berufliche Lebenszeit freudvoll zu gestalten und zu verbinden, die wirkungsvollste Burn-out-Prävention.

»Wenn es eine gute und wohlwollende Kommunikation gibt, sind wir auch stärker an das Unternehmen gebunden. Es sind v. a. mitarbeiterorientierte – häufig kleinere und personenbezogene Unternehmen

### Licht mit Nebenwirkungen: Fragen Sie Arzt, Apotheker oder Ihren Lichtexperten

Abseits von qualitativ hochwertiger Nahrung braucht unser Körper: Wasser, Luft, Bewegung und gutes Licht. Letzteres ist zu wenig bekannt.

Wir haben allenfalls von Winterdepression gehört, dem sogenannten SAD-Syndrom (saisonal abhängige Depression), das durch Lichtmangel entsteht, kaum aber von den Auswirkungen unphysiologischen Lichts. Der Reihe nach: Die innere Uhr richtet sich nach dem natürlichen Tageslicht. Dieses ist morgens bis mittags bläulich, nachmittags bis abends wechselt es im Gold-Orange-Rot-Bereich. Der Sonnenuntergang signalisiert das Ende des Tages, der Körper stellt sich auf Erholung ein und produziert u. a. das Hormon Melatonin. Das Morgenlicht mit seinem Blauanteil weckt uns auf und macht aktiv. Jetzt wird das Gewebshormon Serotonin produziert, das lebenswichtige Funktionen steuert. Das sind die »Glückshormone«, die unseren Tag-Nacht-Rhythmus bestimmen. Doch was geschieht, wenn wir bis tief in die Nacht, meist in geschlossenen Räumen, vor Bildschirmen (Computer, Fernsehen, E-Book, ...) sitzen, die allesamt bläuliches Licht abstrahlen? Gar nicht zu sprechen von Neonröhren oder den uns verordneten Sparlampen (blue-light damage). Wir klagen oft über Schlaflosigkeit, Unruhe, Stress, bis hin zum Burn-out. Auch der rapide Anstieg von Augenerkrankungen wird mit schlechtem Licht in Zusammenhang gebracht. Zur Vorbeugung bietet sich ein einfacher Vorschlag an: so wenig Bildschirm am Abend und soviel Zeit wie möglich im Freien bei natürlichem Tageslicht. Das macht den Kopf frei, hebt die Stimmung, fördert die Gesundheit – und macht glücklich!

Zur Verfügung gestellt von CHORAM light.trans.forms, [www.choramlight.com](http://www.choramlight.com)

– in denen es eine wertschätzende Kultur auf gleicher Augenhöhe und eine höhere Akzeptanz für Stärken und Schwächen der Mitarbeiter gibt«, weiß Kurt Riemer. Für ihn ist es nicht nur wichtig, zu wachsen, »sondern eine optimale Größe anzustreben und dann das Thema loszulassen, um sich neuen Aufgaben mit Wachstumspotenzial zuwenden zu können. Das Maß ist nicht der Mensch, sondern die Natur, deren Teil wir sind«, fügt er hinzu.

Gregor Rossmann gibt zu bedenken, dass Maßnahmen wie Kinderbetreuung oder Heimarbeitsplatz wieder dazu führen können, dass noch mehr Zeit mit der Arbeit verbracht wird. »Derartige Maßnahmen bedeuten nicht unbedingt eine Verbesserung der Lebensqualität. Vielmehr wird die Arbeit erleichtert, aber dadurch nicht weniger«, sagt er. Flexible Arbeitszeitregelungen sind häufig Standard. Große Unternehmen bieten Auszeiten wie Sabbatical oder Bildungskarenz an. »Bildungskarenz wird immer beliebter, da auch dies eine Form der Selbstverwirklichung ist, die Mitarbeiter schätzen. Dafür sind sie auch bereit, vorher ein bis zwei Jahre mehr an Arbeit zu investieren«, fügt Robert Brandstetter hinzu. Das gilt aber nur für große Unternehmen, bei kleinen Unternehmen ist dies allerdings schier unmöglich. »Investitionen in die Mitarbeiter kann man schon lange mittels dem ROI (Return on Investment) messen, der zwischen 1:2,5 und 1:5 liegt. Klassische Kennzahlen, wie weniger Krankenstände, gehören da genauso dazu wie weiche Kennzahlen der Innovationsfähigkeit und Arbeitsklima. Denn Mitarbeiter arbeiten besser, wenn sie gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen vorfinden«, führt Robert Brandstetter weiter aus.

Eine Life-Balance wirkt sich sehr positiv auf unseren Umgang mit Druck und

Stress aus, unterstützt unsere innere Ausgeglichenheit und damit Gesundheit. Die Reduktion der Krankenstandzeiten, die erhöhte Zufriedenheit der Mitarbeiter und die geringere Personalfuktuation tragen zu einem besseren wirtschaftlichen Erfolg bei. Für Wolfgang Mazal gibt es bereits klare betriebswirtschaftliche Evidenz, dass Unternehmen, die sich einer Kultur der Ausgewogenheit von Erwerbsarbeit und Familienleben verschreiben, in zahlreichen Indikatoren die Nase vor anderen Unternehmen haben. »Neben einer deutlich niedrigeren Fehlzeitenrate und einer geringeren Fluktuation ist vor allem auch zu erwähnen, dass diese Unternehmen eine deutlich höhere Zahl von Bewerbungen auf offene Stellen haben: Im Employer Branding macht es sich enorm bezahlt, dass ein Unternehmen seine Mitarbeiter nicht ausbrennt, sondern ein ausgewogenes Verhältnis von Erwerbsarbeit und Familienleben ermöglicht«, unterstreicht er den wirtschaftlichen Faktor.

### Fazit

Bevor der Arbeitsplatz zunehmend zum Zuhause wird und das Zuhause immer mehr zum Arbeitsplatz, müssen wir die Bremse ziehen. Gerade für junge Nachwuchskräfte, die mit ihrer guten Ausbildung auch eine entsprechende Karriere anstreben, besteht die Gefahr, das zu übersehen. Mensch, Unternehmen und Gesellschaft – gemeinsam sind wir verantwortlich für die Verbesserung der Life-Balance, damit Zufriedenheit und Ausgeglichenheit wirklich Realität werden. Damit lassen wir auch das LEBEN dominieren und verbinden Berufliches und Privates darin.

Wolfgang Mazal plädiert dafür, »die Arbeit ins Leben hinein zu holen und sie semantisch nicht länger als Gegenpol zum Leben auszuschildern.« □

### Info

ARS – Akademie für Recht, Steuern & Wirtschaft  
Benefit GmbH

Fit-Intelligent-Trainiert

id' institute consulting gmbh

Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Mazal

Mental & Team Coaching

Metacom

PGA Akademie Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit

[www.ars.at](http://www.ars.at)

[www.benefit.cc](http://www.benefit.cc)

[www.f-i-t.at](http://www.f-i-t.at)

[www.id.co.at](http://www.id.co.at)

[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

[www.mazal.at](http://www.mazal.at)

[www.mental-riemer.at](http://www.mental-riemer.at)

[www.metacom.com](http://www.metacom.com)

[www.pga.at](http://www.pga.at)



## Wollen Sie Ihr emotionales Gleichgewicht wiederfinden?

## Genügt die 80/20-Regel nach Pareto?

## In welchen Lebensphasen (Junior, Profi, Meister, Coach) sind Ihre MitarbeiterInnen?

## Finden Sie, mit meiner Unterstützung, ein Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie, Eigenzeit und Lebensphasen!

### Dr. Kurt Riemer

Mental & Team Coaching

A - 1020 Wien,  
Castellezgasse 25

Mobil 0699 121 63 953  
[www.mental-riemer.at](http://www.mental-riemer.at)

