

Checkliste

Work-Life-Balance: Tipps für Betriebe und Mitarbeitende

Von Dr. sc. ETH Mirjana Tschudi

Mit der Digitalisierung wird es immer schwieriger Arbeit und Freizeit auseinanderzuhalten. Ein bewusster Umgang mit den neuen Möglichkeiten ist gefragt. Die Forschung im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement zeigt: Sowohl Betriebe als auch Mitarbeitende profitieren, wenn sie in gesundes Arbeiten investieren.

Veränderte gesellschaftliche, wirtschaftliche und technologische Rahmenbedingungen der heutigen Zeit setzen immer mehr Arbeitnehmende unter Druck. Die zeitlichen und räumlichen Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben sind nicht mehr starr, dadurch wird die Vereinbarkeit auf die Probe gestellt. Geraten diese zwei Bereiche aus dem Gleichgewicht, leidet das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen. In der Forschung aber auch in der Praxis wird derzeit versucht, die Anforderungen aus Arbeitswelt und Privatleben zu benennen und Lösungsansätze für die entstandenen Konflikte zu erarbeiten.

Schwer greifbares Trend-Thema

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist in der Forschung von grossem Interesse. Obwohl anfänglich das Thema vor allem im Zusammenhang mit berufstätigen Müttern aktuell war, hat sich der Fokus nunmehr auch auf die Männer verlagert. Trotzdem existiert eine allgemeingültige und einheitliche Definition des Konzeptes Work-Life-Balance derzeit nicht.

Stock-Homburg & Roederer¹ definieren Work-Life-Balance als «... einen Zustand der Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben, der eine Zufriedenheit mit der eigenen Rollenerfüllung in verschiedenen Lebensbereichen und einer Vermeidung dauerhafter Überbelastung ermöglicht». Syrek und seine Co-Autoren² beschreiben das Konzept folgendermassen: «...Work-Life-Balance [wird] als Einstellung gegenüber der eigenen Lebenssituation definiert, die sich auf das Vereinbaren verschiedener Lebensbereiche, Rollen und Ziele bezieht.» Die unterschiedlichen Definitionen sind nicht zuletzt auch auf die grosse Interdisziplinarität des Themas zurückzuführen. Neben Psychologie, Soziologie und Medizin befasst sich auch die Wirtschaft zunehmend damit.

Der Begriff «Balance» suggeriert ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Bereichen Beruf und Privat. Hierbei ist zu erwähnen, dass, unter Berücksichtigung der individuell unterschiedlichen Einstellungen und Bedürfnissen, nicht von einem Fifty-fifty-Verhältnis gesprochen werden darf. Zudem ist stets zu beachten, dass sich die zwei Bereiche nicht immer klar voneinander trennen lassen und wir zum Beispiel auch im Privatleben «arbeiten» (Badezimmer putzen, einkaufen gehen usw.).

Tipps für Firmen

Was können die Betriebe tun um die Work-Life-Balance ihrer Angestellten zu verbessern?

- **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einführen:** Sind Ihre Mitarbeitenden gestresst? Was hat die letzte Weiterbildung den Mitarbeitenden und dem Betrieb gebracht? Was brauchen Ihre Mitarbeitenden und was braucht Ihr Betrieb um gesünder und produktiver zu werden? Wollen Sie Antworten auf diese Fragen, dann führen Sie ein professionelles BGM ein.
- **Gleitzeit:** Überlassen Sie es Ihren Mitarbeitenden, die Anfangszeit der Arbeit, in einem festgelegten Rahmen selber zu wählen – sofern es die betrieblichen Rahmenbedingungen zulassen. Trotz zeitlicher Flexibilität müssen sich die Mitarbeitenden an die vertraglich festgelegten Arbeitszeiten halten.
- **Zeiterfassung:** Haben Sie die Kontrolle über die Arbeitskonten Ihrer Mitarbeitenden und nutzen Sie die Möglichkeit bei grosser Arbeitsbelastung die Mitarbeitenden länger arbeiten zu lassen? Die Zeitkonten können in ruhigeren Zeiten individuell wieder abgebaut werden.
- **Teilzeitarbeit:** Haben Sie in Ihrem Betrieb schon die Möglichkeit zur Teilzeitarbeit? Viele Mitarbeitende wünschen sich dies.
- **Sabbatical:** In den letzten Jahren ist das Bedürfnis vor allem bei Führungskräften gewachsen, längere Auszeiten zu nehmen.

Homeoffice: Moderne Kommunikationsmittel machen es möglich, die Arbeit auch von zu Hause aus, im Hotelzimmer oder Zug zu erledigen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten.

Tipps für Mitarbeitende

Was können Angestellte tun um ihre Work-Life-Balance zu verbessern?

- **Treiben Sie Sport:** So stärken Sie Ihren Körper und Geist und bauen die negativen Folgen von Stress ab.
- **Machen Sie Entspannungsübungen:** Ab und zu lässt sich Stress nicht vermeiden. Wenn Sie nach Phasen grosser Belastungen wieder zur Ruhe kommen, werden Sie keine negativen Folgen haben.
- **Trinken Sie viel Wasser:** Auch wenn Sie keinen Durst verspüren, unser Gehirn braucht viel Wasser!
- **Machen Sie regelmässig Pausen:** Versuchen Sie alle zwei Stunden sich etwa fünf Minuten Zeit zu nehmen für eine kurze Unterbrechung Ihrer Arbeit. Stehen Sie auf und laufen Sie ein paar Schritte, schauen Sie in die Ferne oder machen Sie kurze Entspannungsübungen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass man dadurch produktiver wird.
- **Pflegen Sie Hobbies und Ihr soziales Leben:** Vernachlässigen Sie Ihre Hobbies und das soziale Leben nicht – vor allen in Phasen grosser beruflicher Belastung. Gerade dann sind diese eine grosse Quelle der Kraft und tragen zu einer guten Balance bei.
- **Schlafen und essen:** Achten Sie auf genug Schlaf und gesunde Ernährung, so sind Sie stressresistenter.
- **Gespräch suchen:** Reden Sie mit Ihrem Vorgesetzten, falls der Stress bei der Arbeit zu gross wird. Wir sind für uns selber verantwortlich und so stehen wir auch in der Pflicht dem Arbeitgeber zurückzumelden, falls wir Unterstützung brauchen. Die Vorgesetzten können nicht «in Sie hineinschauen» und Ihr Stresslevel sehen.

Quellen:

¹ Stock-Homburg, R. & Roederer, J. (2009). Modeerscheinung oder Schlüssel zur langfristigen Leistungsfähigkeit? Work-Life-Balance von Führungskräften. Personalführung (2), 22-24.

² Syrek, C., Bauer-Emmel, C., Antoi, C. & Klusemann, J. (2011). Entwicklung und Validierung der Trierer Kurzskala zur Messung von Work-Life-Balance (TKS-WLB). Diagnostica, 57 (3), 134-145.

Erstmals erschienen im HR Today, 25. März 2019.

HR Today
Know-how for tomorrow



Text: Mirjana Tschudi

Dr. sc. ETH Mirjana Tschudi ist Dozentin an der FFHS im MAS Gesundheitsförderung und hat jahrelange Erfahrung sowohl in der Forschung zum Thema Arbeit und Gesundheit, wie auch in der praktischen Umsetzung und Beratung zu Fragen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.