

Work-Life Balance

Die schwierige Gratwanderung zwischen Job und Privatleben: Kult oder Kunst? Was verbirgt sich hinter dem englischen Begriff „Work-Life Balance“? Gibt es sie wirklich, die perfekte Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Job?



Wer im Hotelfach und in der Gastronomie hoch hinaus will, muss Opfer bringen: viele Stunden arbeiten, eine hohe Mobilitätsbereitschaft mitbringen und vielseitig einsatzfähig sein. Da bleiben die „3 F's“ - Familie, Freizeit und Ferien - oft auf der Strecke. Doch, Moment mal - da gab es doch etwas... Die berühmt-berüchtigte Work-Life Balance, die in aller Munde ist und von vielen Unternehmen - zumindest

„Wenn die Freude am Job dauerhaft in Stress und Belastung ausartet, ziehen Sie rechtzeitig die Reißleine! Denn: Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!“

in der Industrie - mit kostenintensiven Programmen gefördert wird.

Leistung muss sein

Dass unser Wirtschaftsumfeld kein Zuckerschlecken ist, weiß heute jedes Kind. Tagtäglich erfahren wir durch die Medien, wie schwierig die Zusammenhänge sind und vor allem das nachhaltige Bestehen auf der ökonomischen Bühne ist. Unternehmer investieren enorme Beträge, gründen Firmen, gehen Risiken ein und beschäftigen Menschen - geben ihnen Arbeit. Da wird es doch wohl selbstverständlich sein, dass man sich entsprechend engagiert - oder? Wer einen Job sucht, bei dem er sich halbwegs ausgeruht auf den Feierabend vorbereiten kann, hat es heute - zum Glück - immer schwieriger: Diese sind nämlich immer seltener. Gefordert werden ist normal - und auch in Ordnung. Aber grenzenlos überfordert werden sollte niemand. Denn am Ende riskiert man den Burnout. Und davon hat niemand etwas.

Work-Life Balance als soziales Novum

Ohne Mitarbeiter funktioniert kein Betrieb - ohne Betrieb gibt es keine Mitarbeiter. Die gegenseitige „Abhängigkeit“ ist letzten Endes das Band, aus dem das Leistungsprinzip in der Arbeitswelt gestrickt ist. Die Zeiten des amerikanischen „Hire and Fire“ kann und will sich zumindest in Europa kaum noch ein seriöser Unternehmer leisten. Denn: Einstellungsprozesse und eine hohe Fluktuation verursachen hohe Kosten und unnötige Reibungsverluste. Kontinuität im Personalbestand ist aufgrund des vorhandenen Know-hows von großer Bedeutung. Deshalb legen Firmen heute großen Wert

darauf, die Gesundheit und Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter zu fördern - mit Programmen, bei denen sie die Vereinbarkeit von Familie, Freizeit und Job erhöhen.

Wandel der Zeit

Waren früher fast ausschließlich Männer für das Geld-Verdienen und Frauen im heimischen Umfeld für Kind und Küche zuständig, haben sich heute die Zeiten gewandelt. Klar: Frauen kriegen nach wie vor die Kinder. Aber sie sind heute genauso aktiv im Berufsleben wie die Männer. Wenn sich Betriebe für die Belange ihrer Mitarbeiter interessieren, fühlen sich diese bei ihrem Arbeitgeber wohl. Und wer in seinem Betrieb ein gutes Gefühl - sowohl in Bezug auf seine persönliche Zufriedenheit als auch im Hinblick auf seine Gesundheit - hat, der setzt sich gerne überdurchschnittlich in seinem Job ein. Deshalb ist es auch wichtig, dass er „trotz“ des hohen Arbeitsaufwands und der langen Arbeitstage gesund und zufrieden bleibt. Soziale Kontakte sind dabei ebenso wichtig wie die eigene Rolle in der Familie.

Möglichkeiten der Betriebe

Zu den beliebtesten Methoden zur Förderung der Balance zwischen Arbeit und Privatleben gehören heutzutage flexible Arbeitsregelungen, die Option der Heimarbeit (die allerdings in der Hotellerie und Gastronomie kaum praktikabel ist) oder sog. Sabbaticals. Lösungen für die Alltagspraxis sind zum Beispiel Betriebskindergärten bzw. Kooperationen mit betriebsnahen KITAS, Veranstaltungen zu gesundheitlichen Themen und vielfältige Angebote, zum Beispiel von Massage am Arbeitsplatz bis hin zur Kostenbeteiligung beim Besuch von Fitnessstudios usw. 

Tipps

Wer Karriere machen, aber vermeiden will, dass sein Leben aus der Balance gerät, muss auf seine Grenzen achten. Hier ein paar Tipps:

- Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.
- Machen Sie sich bewusst, wie Sie mit sich umgehen, was Sie sich - Ihrer Gesundheit - zumuten.
- Machen Sie eine Liste der Personen, mit denen Sie gerne in der Freizeit zusammen sind, und schreiben Sie daneben, wann Sie diese zuletzt getroffen haben.
- Setzen Sie sich ein (zeitliches) Limit für den „normalen“ Arbeitstag.
- Achten Sie darauf, dass Sie nach der Arbeit richtig „abschalten“.
- Schlafen Sie genug.
- Fragen Sie sich, was insgesamt in Ihrem Leben für Sie wichtig ist und wohin Sie wollen.