



Work-Life-Balance: Braucht es die wirklich?

Warum ein 2-geteiltes Leben Stress verursacht und uns nicht wirklich in Balance bringt.

Work-Life-Balance: Das tönt für mich immer mehr nach einer Entschuldigungs-Floskel. Wenn wir im Arbeitsalltag gestresst sind, mit Arbeit überhäuft und von Terminen unter Druck gesetzt werden, dann soll es die liebe Freizeit wieder richten?

Und was passiert dann in der ausbalancierten Freizeit? Die wird doch auch minutiös geplant, weil sie so kostbar und zeitlich begrenzt ist. Da steht der Manager nach nur gerade 4 Stunden Schlaf (Balance?) früh auf, damit er noch seine halbe Stunden joggen kann. Schliesslich muss man für die Balance gesund und vital sein. Die Mittagspause verbringt man dann möglicherweise auch noch mit Fitness um sich den Stress des Morgens auszuschwitzen, nur um sich dann ein eiliges Sandwich-ToGo einzuverleiben, das den ganzen Nachmittag die notwendige Energie für die Arbeit zur Verfügung stellen soll. Ruhe, Reflektion, Power-Nap? Fehlanzeige... Nach Feierabend noch kurz ein Runde mit dem Bike den Berg hinauf (meist mit verstöpselten Ohren) – weil Abschalten in der Natur ja den Geist und die Gedanken besänftigen soll. Ein solcher Alltag kann dann nicht selten mit dem Checken der E-Mails und Textnachrichten enden. Nur um dann so richtig ausgepowert einzuschlafen – am besten, traumlos...

Balance? Wirklich? Ein solcher Alltag hat meiner Ansicht nach wenig mit Balance zu tun. Und doch tun sich Viele genau das an. Der Alltag – ob Beruf oder Freizeit – wird durchgetaktet. Es bleibt kein Raum für wirkliche Auszeiten. Der Körper – auch wenn man sich sportlich so fit hält – macht irgendwann schlapp. Wie viele Meldungen kommen da spontan in Sinn, von Managern, die einfach umkippen? Schlaganfall, Herzinfarkt, Burnout? Sie waren meist sehr fit... Aber haben sie auch gesund gelebt? Wer wirklich in der Balance lebt und achtsam mit sich umgeht, kippt nicht einfach so um.

Das Leben in 2 Teile zu planen ist Unsinn! Viel wichtiger als die Balance nur in die Freizeit zu verbannen, ist doch, die Balance bereits im Berufs-Alltag zu finden. Dies gelingt aber nur, wenn wir uns mit und in unserer Tätigkeit wohl fühlen. Wenn wir das was wir täglich tun, mit Freude erfüllen. Das uns das, was wir täglich tun, glücklich macht. Dass wir in dem was wir täglich tun, vollkommen aufgehen. Wer braucht dann noch die sogenannte Work-Life-Balance?

TIPP:

Finden Sie die Balance in all Ihrem Tun und Handeln – dann können Sie Ihr (Work-)Life ganz ausbalanciert geniessen.