

In den Kunstbegriff Work Life Balance lassen sich alle Dinge des täglichen Lebens hineininterpretieren. Inert Millionstelsekunden kommen einem verschiedenste Assoziationen in den Sinn.

Welche? Schreiben wir doch die drei ersten Wörter, die uns gerade jetzt einfallen, auf.

Work Life Balance

GESUNDHEIT ALS BASIS FÜR DEN TÄGLICHEN DRAHTSEILAKT

Was kam als Erstes in den Sinn? Stress, Zeitmangel, Fremdbestimmung, zu wenig Zeit für sich und die Familie, ein ungutes Gefühl oder gar ein schlechtes Gewissen? Vielleicht eher: Berufung, erfüllte Partnerschaft und Elternschaft, Glück, Erfolg, Gesundheit? Nun, was immer das neuronale Netz an Funktionen gefunden hat: Es ist richtig und stimmt für den Betroffenen, denn es handelt sich wie bei all diesen Wortkreationen um keinen absoluten Begriff, sondern um eine leere «Worthülse», die man nur selbst mit «Leben» erfüllen kann.

Nachdem jahrelang an nationalen und internationalen Gesundheitskonferenzen immer wieder diskutiert wurde, wie denn nun der Begriff Gesundheit zu interpretieren ist und was er alles umfasst, wird nun die neudeutsche Kreation Work-Life-Balance zum Gegenstand heisser Wortgefechte. Und das nicht nur bei den Gesundheitsförderern, sondern auch und gerade im HR-Management.

ZWISCHEN BERUF UND BERUFUNG

«Arbeit-Lebens-Balance» – eine Balance zwischen Arbeit und Leben? Wieso denn diese Trennung? Fängt das Leben nach der Arbeit an? Ist denn nicht die Arbeit integrierter Bestandteil unseres Lebens, die uns ein Profil und eine Identität gibt? Wieder einmal viel Wind um nichts? Vielleicht liegt der Grund für diese Wortkreation woanders: Unsere Unternehmen benötigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit wenig Aufwand den höchstmöglichen Ertrag erzielen; auf diesem Mini-Max-Prinzip ist unsere Wirtschaft zurzeit aufgebaut. Mitarbeitende, Führungskräfte und Manager, kurz: alle, die



in diesem «Spiel» mitmachen, suchen täglich Bestätigung, Lob, Anerkennung, Identität und ein Profil, vielleicht sogar ihre Berufung. Genau zwischen diesen zwei Betrachtungspunkten entstehen häufig Identitäts- und Gewissenskonflikte. Für eine Person, deren Beruf eine echte Berufung ist, stellt die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse weniger ein Problem dar als bei einer Person, die ohne jegliche Identifikation und mit einem hohen Grad an Fremdbestimmung einem Job nachgeht. Zwei Fragen sind relevant: Was und wie viel kann oder sollte ein Unternehmen für eine bessere Work Life Balance beitragen? Gescheite Ansätze hierzu muss man nicht neu erfinden. Es existieren viele Möglichkeiten zur Umsetzung (z.B. moderne Arbeitszeitmodelle, Dienstleistungen des Unternehmens wie z.B. Kinderhort und Einkaufsservice, Vereinbarkeit von Beruf und Familie für die Frau/Mutter durch z.B. Teleworking und Erziehungsurlaub usw.). Die zweite Frage lautet: Was kann man im Sinne von Selbstmanagement für seine eigene



Work Life Balance tun? Die nachfolgenden Empfehlungen seien allen Lesenden sprichwörtlich ans Herz gelegt.

1. DAS PROGRAMM ZUR SOFORTHILFE

Mit Bewegung gegen operative Hektik und geistige Windstille

Im selbst kreierten «Stressorengewitter» fehlt häufig die Zeit, sich zu reflektieren und daraus die nötigen Erkenntnisse zu ziehen für die persönliche Entwicklung. Oft reicht

die Zeit gerade für das Nötigste im Tagesgeschäft, Kreativität und Kreieren bleiben auf der Strecke. Mehrere parallel laufende Entwicklungen unserer heutigen Arbeitswelt fördern die «geistige Windstille»:

- ◆ Höhere, punktuelle Belastungen am Arbeitsplatz
- ◆ Ungebrochene Entwicklung zu immer mehr Computerarbeitsplätzen und die daraus resultierende Bewegungsarmut (man sendet lieber eine E-Mail, als sich in das 20 Meter entfernte Büro des Kollegen zu bewegen)

- ◆ Akkumulation von externen Stressoren wie Natel, Inter- und Intranet
- ◆ Kürzere, ungenügende Pausen bzw. Tendenz zum pausenlosen «Durcharbeiten»
- ◆ Steigender Trend zu Fastfood und vitalstoff- und ballaststoffarmen Snacks
- ◆ Industriell und/oder grossküchentechnisch verarbeitete Nahrungsmittel

Die weiteren Folgen:

- ◆ Ein Drittel der Erwerbstätigen klagt über Erschöpfungszustände (Quelle: Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich)

- ◆ Stress kostet die Schweizer Volkswirtschaft 4,2 Milliarden Franken pro Jahr (Quelle: Studie des seco, Staatssekretariat für Wirtschaft)

GEGENPOLE ZUM STRESS BILDEN

Stress ist immer ein individueller Mix aus verschiedensten Faktoren wie zum Beispiel Erbanlagen, soziales Umfeld, Organisation, Führungsstil, Unternehmenskultur, Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Daher



Ole Petersen

Diplom-Betriebswirt, Geschäftsführer
fit im job AG
Römerstrasse 176, 8404 Winterthur
Tel. 052 245 05 55
Fax 052 245 05 59
ole.petersen@fitimjob.ch
www.fitimjob.ch

wird der ultimative und allgemeingültige Gesundheitstipp für alle, immer eine nicht zu erfüllende Utopie bleiben, auch wenn wir die «schnellen Lösungen» so gerne haben. Zum Thema Stress gibt es unzählige Lösungsansätze. Alles eine Sache des persönlichen Zeitmanagements, werden die Verfechter der Zeitplanung sagen. Die Ursachen lokalisieren und beseitigen, ist die Strategie der Betriebspsychologen, die leider allzu häufig an der wirtschaftlichen und sozialen Realität vorbeizieht.

Meine Strategie heisst: Gegenpole bilden, kurze Oasen der Ruhe und gezielte Bewegung in den Business-Alltag integrieren, kurz: Das Prinzip Anspannung – Entspannung geschickt nutzen. Wir können uns winden und drehen wie wir wollen, die Alltags-



und häufig auch Negativ-Spirale lässt sich nur mit einem neuen, untypischen Verhalten durchbrechen. Auf dem Bürostuhl und der logischen Ebene unseres Denkens werden Kreativität und Tatendrang nicht gefördert. Aber wir sitzen, sitzen und sitzen. Im Auto, im Bürostuhl, in Meetings, im Flugzeug oder öffentlichen Verkehr – und daheim auf der Couch. Wir sind zu Sitztieren mutiert! Im Büroalltag wird der Gang an den Kopierer oder Telefax zum echten körperlichen Highlight des Tages.

DEN KÖRPER IN BEWEGUNG BRINGEN

Bringen wir unseren Körper in Bewegung, und der Geist nimmt auch an Fahrt auf! Dazu zwei konkrete Vorschläge:

1. Akuter Stressabbau, zwei Minuten Sprint um den Block

Wenn es einem wieder mal den «Deckel hebt», gibt es nichts Besseres, als sich «Luft» zu verschaffen, Raum für seinen Körper und für seine Gefühle. In solchen Situationen begibt man sich am besten direkt aus dem Büro nach draussen und rennt zügig um den Block. Wenn es sein muss, auch zwei Mal.

2. Ein freier Kopf und ein scharfer Verstand mit dem Business Walk

Man bewegt sich für mindestens 40 Minuten konstant, ruhig und gleichmässig in seinem «grünen» Pulsbereich. Man kann spazieren, walken oder locker Velo fahren. Wichtig: Der Puls muss stimmen. Dass langsam besser ist, als keuchend durch die Gegend zu rennen, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Den

«grünen» Pulsbereich lässt man sich am besten durch einen geeigneten Herzschlag-Test ermitteln. Die alte Pauschalempfehlung «... man sollte sich noch unterhalten können» ist trügerisch und verleitet zu Training mit zu hoher Intensität. Es geht nicht um Sport, sondern um Bewegung. Man sollte nur so schnell unterwegs sein, dass man das Gefühl hat, dies mindestens drei Stunden durchzuhalten. Anwender des Business Walk haben den Begriff «Krawatten-Puls» kreiert. Bei dem zügigen Gehen bei grünem Puls kommen die meisten Anwender nicht gross ins Schwitzen.

Persönliche Empfehlung des Autors: Mindestens zweimal in der Woche und zusätzlich an besonders langen Arbeitstagen einen rechten «Break» mit dem Business Walk machen. Man wird in der zweiten Tageshäl-

te wesentlich leistungsfähiger und kreativer sein, als wenn man sich eine ermüdende Mahlzeit in der Kantine oder im Restaurant gönnt. Nach ein paar Wochen regelmässiger Anwendung ist die geistige Windstille verflogen. Die Bewegung ist sozusagen Auslöser für eine neue, andere Sicht der Dinge im Leben, die zur Einsicht führt, Ausgeglichenheit in Beruf und Alltag herzustellen. Somit kann man die nächste Stufe erklimmen: Gesundheit.

2. DIE BASIS FÜR ALLES

Mit dem 3-Säulen-Programm zu einer stabilen Gesundheit
Gesundheit ist kein losgelöster Begriff des

täglichen Lebens, sondern vielmehr ein Eckpfeiler des Erfolgs oder eben des Misserfolgs. Wahre Gesundheit lässt sich nur im Konsens mit den Lebensbereichen Beruf und Familie betrachten. Dazu gesellen sich soziale, ethische und philosophische Komponenten. Häufig fällt in diesem Zusammenhang das so beliebte Schlagwort der «Ganzheitlichkeit».

Doch das ist keine Erkenntnis, die einem wirklich hilft, seine Gesundheit positiv zu beeinflussen. Eher im Gegenteil: Wenn man das erste Mal solche idealisierte Interpretationen zum Begriff Gesundheit liest, ist man versucht zu denken: «...wenn das alles erfüllt sein soll, dann lasse ich es lieber gleich und bleibe so, wie ich bin!»

In der Praxis des Autors in Winterthur wurden in den vergangenen zwölf Jahren mehr

als 15 000 medizinische Check-ups mit Berufstätigen durchgeführt. Selbst wenn die jeweiligen Gesundheitsziele recht individuell waren (von «gesundem Altern» über Stressabbau bis hin zu Fettabbau), so haben sich die drei klassischen Elemente der Gesundheitsförderung (Bewegung-Entspannung-Ernährung) bestens bewährt. Es trägt die Bezeichnung «3-Säulen-Programm» und hilft, die Gesundheit zu fördern und stabil zu halten.

Dabei sind die Erkenntnisse weder neu noch bahnbrechend, denn schon Christian W. Hulfeld riet 1796 in seinem Werk «Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern» zu einer regelmässigen, aber moderaten Bewegung, zu einem täglichen In-sich-kehren (Entspannung) und zu einer ausgewogenen



Ernährung, von allem etwas und von nichts zu viel. Mehr als zweihundert Jahre später sind die Empfehlungen der Fitness- und Wellnessindustrie keine anderen, auch wenn sie mit einigen amerikanischen oder präventivmedizinischen Begriffen etwas anders klingen.

Wissen tun wir es alle, doch die Kluft zur täglichen Umsetzung scheint für manche unüberwindbar. Dabei wäre es so einfach: Etwas mehr Wasser trinken, täglich frische Früchte und eine kurze Tiefenentspannung, dazu zwei- bis dreimal pro Woche Business-Walking und 80 Prozent der Sache ist erledigt! Dazu ein Tipp: Alle Massnahmen, die man nicht im TimeSystem, Psion oder Palm eingetragen hat, wird man auch nicht machen. Man reserviert sich also auch seine Gesundheitstermine!

3. DAS LANGFRIST-PROGRAMM

Mit Träumen und Lebenszielen zur Balance

Einen permanenten Motivations- und Energiezufluss erhält man aus seiner langfristigen Zielsetzung. Hier den Körper und seinen Gesundheitszustand alleine zu betrachten, würde der Sache und sich selbst als Individuum nicht gerecht. Denn auch die anderen Lebensbereiche haben beachtlichen Einfluss auf die Gesundheit und somit auch auf die Lebenserwartung. Statistisch gesehen macht es einen Unterschied, ob man alleine lebt oder eine intakte Beziehung hat (Lebensbereich Familie). Es raubt Lebensenergie, wenn man einen Job ausübt, mit dem man sich nicht wirklich identifizieren kann (Lebensbereich Beruf). Alle drei Lebensbereiche sind untrennbar durch die Person miteinander verbunden. Wir beschreiben die Zusammenhänge mit dem Modell des «magischen» Dreiecks. Auf den inflationär benutzten Begriff «ganzheitlich» wird in diesem Zusammenhang bewusst verzichtet, weil nichts im Leben ganzheitlich sein kann.

Lebensziele und Entfaltung

Bei Work Life Balance geht es nicht nur um Gesundheit alleine, sondern auch darum, seine Werte (Liebe, Harmonie, Frieden, Leidenschaft usw.) zu leben, und dass man sich dabei den einen oder anderen Traum verwirklicht. Damit ist nicht ein gekünstelter Zweckoptimismus nach dem Motto «Jeder kann alles erreichen, was er will» oder die Tellerwäscherkarriere gemeint, sondern eine realistische Entfaltung seiner Persönlichkeit.

Der Rückblick

Um zu betrachten, was alles möglich ist in einem Leben, braucht man gar nicht nach links und rechts zu schauen, sondern nur einmal sein bisheriges Leben Revue passieren zu lassen. Am besten schreibt man dazu auf einem Blatt alle Dinge und Ereignisse auf, die bisher vorgefallen sind, alle Ziele und Erfolge, die man bisher erreicht hat, und sortiert diese nach den drei Lebensbereichen.

Der Blick voraus und in das Herz

Nun richten wir den Blick in die Zukunft. Wo will man in fünf, in zehn und in zwanzig Jahren sein? Was möchte man tun, was ist seine

wirkliche Berufung, was seine familiäre Erfüllung, wonach schlägt das Herz? Welches sind die Träume und Wünsche? So geht man in sich und fragt sich in einer ruhigen Stunde: «Was will ich wirklich?» Dabei notiert man seine Gedanken so, wie sie einem gerade in den Sinn kommen. Gute Balance! ♦

LINKS ZUM THEMA

www.fitimjob.ch

www.gesundheit-im-betrieb.ch

www.micropause.ch

BUCHTIPP:

Ole Petersen ist Autor von neun Büchern, darunter zwei Bestsellern. Seine Bücher zum Thema: «Fit & top im Job», «Gesundheit ist Chefsache» und «burn FETT statt burn-out». Die Bücher sind erhältlich unter: SmartBooks Publishing AG, Dorfstrasse 147, 8802 Kilchberg; Telefon: 01 716 14 24, Telefax: 01 716 14 25; smartbooks@smartbooks.ch, www.smartbooks.ch

PROF. **Ö**le Petersen (40) ist Geschäftsführer der fit im Job AG in Winterthur, die mit den «fit im job»-Seminaren aktive Gesundheitsförderung für Unternehmen bietet, Vorstand des Schweizer Netzwerk für Gesundheit im Betrieb und Buchautor. Er ist verheiratet, Vater eines Sohns, 42-facher Triathlon-Finisher und begeisterter Bergwanderer.