



# Work-Life-Balance

**Ein Irrtum?** ...oder wie Sie Ihre  
Lebensenergie wirkungsvoller  
sicherstellen

Autor: Markus Frey



# 1. Zwei Begriffe machen Karriere

Dass eine zunehmende Zahl von Männern und Frauen sich immer stärkeren Belastungen ausgesetzt fühlt, war in den vergangenen 30 Jahren und ist seit zehn Jahren verstärkt Thema unzähliger Presseberichte. Das bekannteste damit verbundene Stichwort ist das berühmt-berüchtigte Burnout-Syndrom.

In den frühen 80er-Jahren war „Burnout“ vor allem als „Managerkrankheit“ in den Medien. Zum Ende jenes Jahrzehnts wurde dann auch schon eine Lösung - wieder verbunden mit einem Schlagwort - präsentiert: „Work-Life-Balance“.

## 1.1 Work-Life-Balance – ein Begriff mit Geburtsfehler

Viele Menschen verbinden mit dem Work-Life-Balance-Begriff lediglich einen Ausgleich von Arbeitszeit und Freizeit. Doch der Begriff sagt vor allem aus, dass Arbeit und Leben in

Balance gebracht werden sollen.

Balance heißt Waage und wenn auf einer Waage zwei Waagschalen ins Gleichgewicht gebracht werden sollen, ist eine Grundvoraussetzung, dass der Inhalt der einen Waagschale mit dem Inhalt der anderen Waagschale ... nichts zu tun hat.

Im Klartext: die Arbeit hat gemäß dem Work-Life-Balance-Konzept nichts mit dem Leben zu tun. Und damit es nicht gleich wieder ein Missverständnis gibt: Dass die Arbeit mit dem Leben nichts zu tun hat, ist bei Work-Life-Balance nicht die Diagnose eines (als schlecht bewerteten) Zustandes, den man in der Folge wieder verbessern will, zu sehen. In diesem Konzept geht man ganz grundsätzlich davon aus, dass –laut entsprechendem Wikipedia-Artikel- (Berufs-)Arbeit („work“) etwas anderes sei und abseits passiere vom Leben („life“).



Wir alle wollen Leben in der Bude haben, lebendig sein, das wirkliche Leben leben. Sich lebendig zu fühlen verbinden wir mit Elan, Freude, Glück. Wenn wir nun in einem Begriff einen Gegensatz zu diesem von uns gewünschten Leben formulieren, ist eines klar: Wir wollen von diesem Gegensatz möglichst wenig haben, denn er stört unser Bedürfnis, so viel wie möglich von diesem positiven, uns begeisternden Leben zu bekommen.

Wenn die Arbeit ein negativer Gegensatz zum „wirklichen“ Leben ist, dann kann die Schlussfolgerung nur lauten: ich will möglichst wenig damit belästigt werden, denn ich will möglichst viel Leben haben. „Balance“ kann dann höchstens ein Zwischenschritt sein; denn wenn wir möglichst viel „Leben“ wollen, dann müssen wir in die Waagschale „Leben“ möglichst viel hineinlegen und aus der Waagschale „Arbeit“ so viel wie nur irgend möglich herausnehmen.

Die Folgen solch einer Haltung sind vielfältig. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit, zum Beispiel:

- x Verlust der Arbeitsmotivation; in 2013 schwankten in Deutschland 84 % der Berufstätigen in ihrer Arbeitsmotivation irgendwo zwischen „Dienst nach Vorschrift“ und innerer Kündigung.
- x Das Ziel, eine Arbeitswelt zu schaffen, in die sich die Menschen gerne einbringen, wird konsequenterweise von dem Wunsch überlagert, dass die Leute möglichst wenig Zeit in eben dieser Arbeitswelt verbringen müssen.
- x Wenn jemand mit dem Empfinden unterwegs ist, dass die Arbeit ein Feind des wirklichen Lebens ist... und er andererseits Tag für Tag sechs, sieben, acht und mehr Stunden mit dieser Arbeit verbringen muss, dann kann die Folge nur Unzufriedenheit sein.

So führt das Leben mit dem Work-Life-Balance-Konzept für viele mehr oder weniger zwangsläufig in eine Unzufriedenheits- und Frustrationsspirale, die eine wesentliche Grundlage für die dramatische Zunahme von psychischen Krankheiten bis hin zum Burnout-Syndrom ist. Ich will damit selbstverständlich nicht sagen, dass es nur an diesem Begriff liegt. Aber Worte haben einen starken Einfluss auf uns und damit verfestigen wir eben eine Sichtweise, die das Burnout-Risiko nicht nur nicht überwindet, sondern sogar noch weiter verschärft.



## 2. Life-Energy-Balance

Wir brauchen Ausgleich, keine Frage. Aber nicht einen Ausgleich zwischen „Arbeit“ und „Leben“, denn die Arbeit ist ein Teilbereich des Lebens und ein wichtiger dazu. Was wir aber ausgleichen müssen, ist unser Energieverbrauch. Denn unsere Lebensenergie ist der entscheidende Faktor in unserem Leben überhaupt. Daher gibt es kaum etwas Wichtigeres, als den dauerhaften Zugriff auf eben diese Lebensenergie sicherzustellen.

Um dies zu bewerkstelligen, müssen wir uns zunächst ansehen, woher wir unsere Lebensenergie beziehen. In einer transkulturellen Studie hat der Begründer der positiven Psychotherapie, Nossrat Peseschkian, vier Hauptenergiequellen ausgemacht.

- x Körper
- x Beziehungen
- x Sinn
- x Arbeit/Leistung

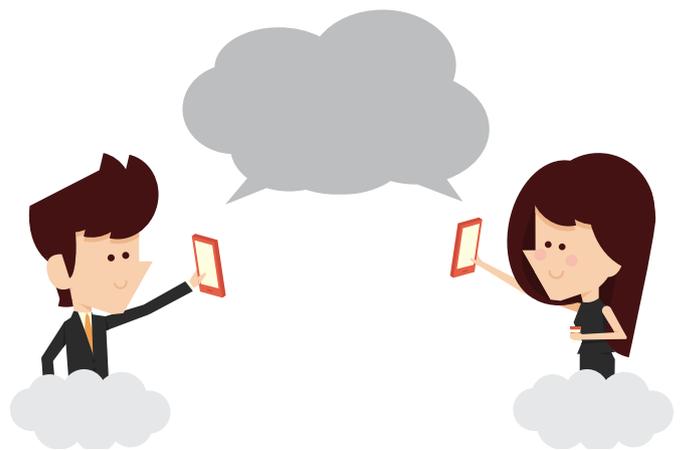
## 2.1 Körper

Dass wir aus unserem Körper Energie beziehen, ist natürlich wenig überraschend. Die wichtigsten Grundlagen sind eine gesunde Ernährung, ausreichende Erholung (Schlaf) und regelmäßige, tägliche Bewegung.

**Praxistipp<sup>2</sup> Ernährung:** Ersetzen Sie das „Nervenfutter“ Schokoriegel, Knabberzeug & Co. durch das gute, alte Studentenfutter. Darin sind jede Menge Vitalstoffe enthalten, die Ihnen in Zeiten hoher Belastungen wirklich zu starken Nerven verhelfen.

**Praxistipp Erholung:** Achten Sie neben ausreichendem Schlaf auf regelmäßige Bettgeh- und Aufstehzeiten und verzichten Sie darauf, mit Negativmeldungen (Spätnachrichten) den Tag zu beenden bzw. zu beginnen (Radiowecker mit Frühnachrichten).

**Praxistipp Bewegung:** Parken Sie Ihr Auto etwa 1,5 Kilometer vom Arbeitsort weg oder steigen Sie zwei Straßenbahnhaltestellen früher aus. Damit haben Sie schon wieder 3.000 Schritte pro Tag mehr, was Ihnen ein deutliches Energie- und Gesundheitsplus verschafft.



## 2.2 Beziehungen

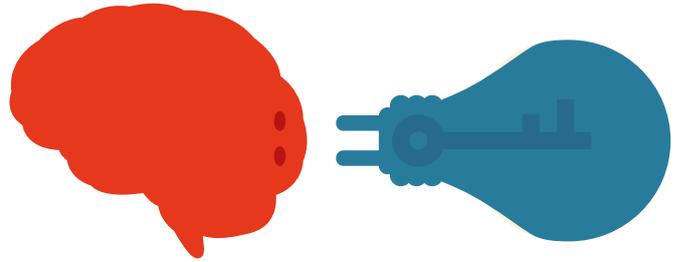
Dass die lieben Mitmenschen uns auch den „letzten Nerv“ rauben können, ist zwar wahr. Aber auch, dass Menschen, die in einem vertrauensvollen Beziehungsnetz aufgehoben sind, deutlich belastungsfähiger und stressresistenter sind.

**Praxistipp Beziehungen:** Halten Sie auch Termine mit Ihren Liebsten in Ihrem Kalendersystem fest. Denn Beziehungen brauchen vor allem Zeit und wenn zum Beispiel das Fußballspiel mit dem Sohn immer wieder ausfällt, liegt es oft daran, dass es einfach nicht im Blick ist.

## 2.3 Sinn

Wie schon andere vor und nach ihm, erkannte Pesseschkian, welche hohe Bedeutung es für die Gesundheit / Lebensenergie eines Menschen hat, dass er sein Leben als sinnhaft empfindet. Diejenigen, die das von sich sagen können, spielen in Bezug auf die Lebensenergie in einer komplett anderen Liga und sind signifikant belastungsfähiger, als diejenigen, die das nicht tun können.

**Praxistipp Sinn:** Denken Sie Ihr Leben vom Ziel her, d.h. überlegen Sie sich, was in Ihrem Leben geschehen müsste, damit sie später einmal zufrieden darauf zurückblicken können. Dabei ist es weniger wichtig, eine Vorstellung von einzelnen Ereignissen zu haben, als eine Vorstellung von den Werten, nach denen Sie Ihr Leben gestalten wollen. Eine hilfreiche Übung dazu ist z.B. das Schreiben einer Laudatio auf Ihren 80., 90. oder 100. Geburtstag.



## 2.4 Denken

An dieser Stelle möchte ich zu Pesseschkian einen ergänzenden Punkt einschieben: unser Denken. Damit meine ich nicht das Denken, das sich mit der Angabe des Intelligenzquotienten bemessen lässt, sondern das Denken, mit dem wir alle Situationen, mit denen wir im Alltag konfrontiert werden, bewerten. Diese Bewertungen sind es ja erst, die den Stress in uns auslösen. Es gibt sozusagen eine direkte Leitung von der Großhirnrinde, also dem Ort, wo unser Denken stattfindet, zur Nebenniere, der Produktionsstätte des weitaus größten Anteils unserer Stresshormone.

**Praxistipp Denken:** Achten Sie bei Ihren inneren Dialogen darauf, dass Sie sich selbst Fragen stellen, die Sie auf neue Gedanken bringen, Gedanken, die Ihnen ein Plus an Energie verschaffen und Gedanken, die Sie der Lösung einer Herausforderung näher bringen, vor der Sie gerade stehen. Das ist leider sehr oft nicht der Fall.

Als eine der wirkungsvollsten Denkmuster bei schwierigen Problemen hat sich die Doppelfrage erwiesen: Kenne ich jemanden, von dem ich denke, dass er eine Situation, wie die meine leichter „packen“ würde? Was könnte ich in seinem Kopf sehen, wenn ich reingucken könnte?



## 2.5 Arbeit

Dieser Punkt mag etwas überraschen. Aber die Arbeit kostet nicht nur Anstrengung, sondern ist auch ein zentraler Baustein der persönlichen Identität. Wer seine Arbeit im Einklang mit dieser Identität verrichtet, d.h. mit dem Gefühl arbeitet, am „richtigen“ Platz zu sein, erhält auch wieder eine Menge Energie zurück.

**Praxistipp Arbeit:** Erlauben Sie mir, dass ich zunächst einen Rückgriff auf die bereits besprochenen Punkte „Sinn“ und „Denken“ mache. Grundlegend, damit Sie und Ihre Mitarbeiter die Arbeit nicht ausschließlich als Energiefresser erleben, ist die Klarheit darüber, was Sie mit Ihrer Arbeit überhaupt wollen.

Umgekehrt möchte ich bei Ihnen auch ein Bewusstsein dafür wecken, dass es kaum etwas gibt, das soviel Kraft und Energie kostet wie unklare oder gar nicht vorhandene Ziele. Gewöhnen Sie sich also an, mit Zielen zu arbeiten. Persönliche Ziele in all den hier angesprochenen Lebensbereichen, aber auch Arbeitsziele im Sinne von Tages-, Wochen- und Jahreszielen. Sie strukturieren Ihre Arbeit und minimieren damit Ihren Energieverlust durch Ablenkungen. Sie sind ebenfalls die Grundlage, um von technischen Hilfsmitteln wie dem in dieser Veranstaltung vorgestellten „GoToMeeting“ maximal zu profitieren und sich nicht in der technischen Faszination zu verlieren.



## Zusammenfassung

Das Work-Life-Balance-Konzept führt in die Irre, weil es einen Gegensatz von „Arbeit“ und „Leben“ voraussetzt, der erstens weltfremd ist und zweitens die Arbeit als negativen Gegenpol zum „wirklichen“ Leben darstellt. Damit wird einer negativen Arbeitsmotivation und auch dem gefürchteten Ausbrennen („Burnout-Syndrom“) Vorschub geleistet. Ein ausgeglichenes Leben ist wichtig, ohne Frage. Aber nicht ein weltfremder Ausgleich zwischen „Arbeit“ und „Leben“, sondern ein Ausgleich zwischen verbrauchter und wieder aufgefüllter Lebensenergie. Das „Life-Energy-Balance“-Konzept zeigt die fünf Lebensbereiche Körper, Beziehungen, Sinn, Denken und Arbeit auf, die als Hauptenergiequellen fungieren. Alle fünf sind von herausragender Bedeutung und sollten deshalb gleichermaßen bedacht werden.

Markus Frey

### Über den Autor

*Als Markus Frey (53) im Jahr 2007 sein Hörbuch „Mit Stress zur Spitzenleistung“ veröffentlichte, war schon der Titel eine Provokation. Doch er hat damit nicht nur provoziert, sondern ein umfassendes Konzept vorgelegt, das immer mehr Akzeptanz findet. Mittlerweile ist Markus Frey einer der bekanntesten Stress- und Burnout-Experten im deutschsprachigen Raum. Als Keynote-Speaker, Trainer und Coach ist er vor allem in der Wirtschaft und im Hochleistungssport unterwegs. Im Jahr 2013 erschien sein Buch „Den Stress im Griff“.*

Weitere Impulse zu diesen und verwandten Themen finden Sie auch auf dem Blog

<http://gesund-im-stress.de>.

# Ressourcen zur Steigerung der Geschäftsagilität

Hier finden Sie weitere Whitepaper und Fallstudien zu GoToMeeting und GoToWebinar:

[www.gotomeeting.de/meeting/whitepaper](http://www.gotomeeting.de/meeting/whitepaper)

Best Practices, Unternehmensmitteilungen und Studien zu modernen Arbeitsmodellen finden Sie unter: [www.gotomeeting.de](http://www.gotomeeting.de)



Unser Online-Dienst für bessere Zusammenarbeit.



Unser Online-Dienst für Neukundengewinnung und Online-Events

Jetzt kostenlos testen:

Deutschland: 0800 182 0591

Schweiz: 0800 836 785

Österreich: 0800 292 810