

Auf die Work-Life-Balance achten

Der eine hat eine 35-Stunden-Woche, der andere eine 70-Stunden-Woche. Beim einen sorgt die Arbeit für viel Stress, beim anderen für weniger. Der eine kommt damit gut zurecht, dem anderen macht der Stress zu schaffen. Egal, wie viel oder wie intensiv Sie arbeiten, eines sollten Sie unbedingt beachten: Arbeit ist Arbeit – und Freizeit ist Freizeit.

*Der Job ist nicht alles im Leben.
Er sollte Ihnen wichtig sein, mehr nicht.*



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Warum sollten Sie Arbeit und Privatleben nicht vermischen?
- Warum sollten Sie Ihre Arbeit im Büro lassen?
- Wie halten Sie beides im Gleichgewicht?



Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Ihrer Work-Life-Balance gemacht?

Was funktioniert gut, wo gibt es auch mal Schwierigkeiten?

Keywords

Belastung Burnout Energiespeicher Erreichbarkeit Feierabend Homeoffice
Urlaub Wochenende Privatleben



Lassen Sie die Arbeit im Büro

Eine 50- oder 60-Stunden Woche muss nicht zwangsläufig zur Überlastung führen. Allerdings ist auch eine 35-Stunden-Woche keine Garantie, dass Sie von zu viel Stress verschont bleiben.

Überlegen Sie:

- Nehmen Sie regelmäßig Arbeit mit nach Hause?

Führen Sie eine Woche lang eine Strichliste. Machen Sie für jeden Tag, an dem Sie Arbeit mit nach Hause nehmen, einen Strich. Sehen Sie sich dann das Ergebnis an. Mehr als ein Strich pro Woche darf es nicht sein.

- Wie intensiv unterhalten Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und Ihren Freunden über Ihre Arbeit?

Lassen Sie die letzten Tage Revue passieren. Wie oft war Ihre Arbeit Thema bei Unterhaltungen mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner oder Ihren Freunden?

- Wie oft machen Sie echte Pausen?

Echte Pausen sind Pausen, die mindestens zehn Minuten dauern. Machen Sie auch hier eine Strichliste. Notieren Sie jede Pause, die länger als fünf Minuten dauert. Zählen Sie am Ende des Arbeitstages Ihre Striche. Wie viele Striche haben Sie?

Allgemeingültige Regeln, wie lange ein Arbeitstag maximal dauern darf oder wie lang eine Erholungspause sein muss, gibt es nicht.



Warum kann es solch eine Regel nicht geben?

Es kommt auf die Belastung an und auf die Art, wie eine Person mit dieser Belastung umgeht.

Allerdings: Eine lange Arbeitszeit bedeutet nicht automatisch, dass Sie viel schaffen. Denn die Zeit, in der Sie sich gut konzentrieren können, ist begrenzt. Es ist daher wenig sinnvoll, auch noch dann zu arbeiten, wenn Sie bereits müde sind und Ihre Konzentration nachlässt.