

SPONSORING



Hanspeter Klöti von Lifetools – Coaching, Beratung, Schulung, Training.

Foto: Lifetools

«Die Tasse Kaffee mit Achtsamkeit geniessen»

Verglichen mit früheren Generationen, als Sechs-Tage-Wochen mit bis 60 Arbeitsstunden üblich waren, haben wir heute deutlich mehr Freizeit. Doch viele Menschen empfinden das offenbar nicht so.

Der Begriff Work-Life-Balance hat sich in den letzten Jahren etabliert. Alle sprechen davon, alle wollen sie. Es ist erstrebenswert, eine gute Work-Life-Balance zu haben. Aber haben wir das vielleicht schon und merken es gar nicht?

Schauen wir uns die beiden Dinge, die hier in Balance gebracht werden sollen, näher an. Arbeit ist wohl fast jedem erwachsenen Menschen ein Begriff. Aber ist damit nur die Erwerbstätigkeit gemeint oder auch die Tätigkeiten in der Freizeit, zum Beispiel im Garten, was sicher mit Recht als Arbeit bezeichnet werden kann? Was für die einen Erwerbstätigkeit sein kann, ist für andere ein Hobby. So ändert sich an der Tätigkeit respektive der Arbeit eigentlich nicht viel, ob ich Möbelschreiner bin oder in meiner Freizeit einen neuen Kasten für mein Schlafzimmer bastle. Freizeitsportler muten sich bisweilen Trainingseinheiten zu,

die jedem Profisportler zu viel wären.

Ständige Erreichbarkeit

Wir sehen also einerseits, dass sich Arbeit (Work) und Privatleben (Life) meist gar nicht so richtig trennen lassen. Andererseits können gewisse Freizeitaktivitäten ganz schön stressig sein.

Hinzu kommen Trends zu Teilzeitarbeit und Home-Office, die eine weitere Vermischung von Arbeit und Freizeit bewirken. Selbst die Trennung von Arbeitsplatz und Heim vermischt sich, wenn wir schon auf dem Weg zur Arbeit im Zug die Mails checken oder auf dem Heimweg noch zwei Kunden anrufen. Durch ständige Erreichbarkeit sind bei vielen selbst die Ferien, früher der Inbegriff von «Life», oft nicht mehr wirklich frei von der Arbeit.

Natürlich bringen diese modernen Formen von Arbeit nicht nur Nachteile, sondern sehr viele Leute schätzen insbesondere das

Home-Office als willkommene Abwechslung, lässt sich doch dadurch der Arbeitsweg einsparen, das Mittagessen zu Hause erst möglich machen, die Aufteilung von Arbeit und Familie deren Bedürfnissen anpassen.

Zulasten des privaten Lebens

Allerdings besteht die Gefahr der Vermischung von Arbeit und Privatem, meist zulasten des privaten Lebens, und es entsteht der Eindruck, ständig nur noch am Arbeiten zu sein, somit keine ausgeglichene Balance zu haben. Das Problem dabei ist, dass selbst private Tätigkeiten wie eine Party mit Freunden, ein Ausflug mit der Familie oder die Tätigkeit im Hobbykeller oft durch kurze Arbeitstätigkeiten – mittels Telefon, SMS, WhatsApp oder Mails – unterbrochen und dabei so stark fragmentiert werden, dass sie nicht mehr als Erholung empfunden werden können.

Erholungsphasen erkennen und schützen

Um eine gut empfundene Work-Life-Balance zu erhalten, ist es deshalb unerlässlich, die Erholungsphasen aktiv zu schützen und auch als solche zu erkennen.

Wenn ich mein Smartphone zum Beispiel zu Hause oder wenigstens im Auto lasse, wenn ich mit meiner Frau ein schönes Abendessen im Restaurant genieße, empfinde ich das viel intensiver, als wenn ich alle paar Minuten aufs Handy blicke. Ich konzentriere mich auf ganz andere Dinge und habe anschliessend das Gefühl, einige Zeit etwas für mich – und hoffentlich auch für meine Frau – getan zu haben.

Ruhige Momente bewusst geniessen

Grundsätzlich hätten wir heute genügend Gelegenheit, neben der Arbeit auch noch ein erfülltes Privatleben zu haben. Von 168 Wochenstunden bleiben nach Abzug von 56 Stunden Schlaf und 48 Stunden Arbeit inklusive Weg, immerhin noch 64 Stunden übrig. Damit sollte sich doch etwas machen lassen! Natürlich muss gekocht, gewaschen, eingekauft und staubgesaugt werden. Aber trotzdem müsste noch ein Zipfel Leben vorhanden sein, und genau um den geht es.

Er soll nicht einfach so vorbeigehen, sondern bewusst erlebt werden. Das können mehrere Stunden am Stück sein, zum Beispiel für einen Ausflug, Theater-

Zwitschern der Vögel, das Vorbeiziehen der Wolken wahrnehmen. Ein paar Seiten in einem guten, altmodischen Buch lesen. Und all diese Augenblicke bewusst erleben.

«Life-Inseln» schaffen

Nicht die Tätigkeit als solches ist entscheidend, ob wir sie als «Work» oder «Life» empfinden, sondern wie wir sie betrachten, wie wir zu ihr stehen.

Wettbewerbsituationen, die wir oft im beruflichen Leben haben, sollen nicht auf die Freizeit übertragen werden.

Jogging kann zum Beispiel sehr entspannend sein und, wie alle Ausdauersportarten, zur Stressprophylaxe beitragen. Sobald es aber «verbissen» betrieben wird und ich nicht mehr locker jogge, sondern unbedingt gewisse Trainingsziele erreichen will, ist es keine Entspannung mehr. Zudem reagiert der Körper auf ständige Vermessung – wie Puls, Blutdruck, Schritte usw. – mit Stress.

Zusammenfassend gesehen geht es darum, sich «Life-Inseln» zu schaffen und diese auch als solche zu erkennen und aktiv zu schützen.

Hanspeter Klöti,
www.lifetools.ch

«Durch ständige Erreichbarkeit sind wir oft nicht mehr wirklich frei von der Arbeit.»

oder Kinobesuch. Es können täglich mehrere kurze Einheiten von 10 bis 30 Minuten sein. Am Morgen eine Tasse Kaffee ganz bewusst und mit Achtsamkeit geniessen; ohne Whatsapp. Dabei tief durchatmen, in die aufgehende Sonne blicken und deren Wärme spüren. Ein kleiner Spaziergang über Mittag, wenn es geht ohne Musik im Ohr; dafür das Rauschen der Bäume, das

Work-Life Balance finden

lifetools

www.lifetools.ch • tools@lifetools.ch
CH-8488 Turbenthal • 052 385 33 11

Coaching - Beratung - Schulung - Training

Werkzeuge des Lebens

- Stressbewältigung und -prävention
- Kommunikationskompetenz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Entspannungsprogramme und Mentaltraining



Entdecken Sie Ihr Potenzial
Persönliche Standortbestimmung

- Persönlichkeitstest (GPI®)
- 2 Coaching-Sessions
- Persönliches Arbeitsbuch

Aktuell

Paket 450.-