



# KLEINES LEXIKON DER ARBEIT / 4

PETER SCHNEIDER

## Work-Life-Balance, die (the)

**H**and aufs Herz (vgl. >kardiovaskuläre Erkrankungen, dramatische Zunahme der): Leben Sie noch, oder arbeiten Sie schon? Mit diesem einfachen Selbsttest (>selfmanagement, >self-measurement) lässt sich nicht nur leicht, sondern auch sehr schnell herausfinden, ob die Work-Life-Balance stimmt oder ob sie aus dem Gleichgewicht geraten ist. Im Fall gestörter Work-Life-Balance raten Fachleute inzwischen vermehrt dazu, sich ganz bewusst (>Achtsamkeit) freie Zeiten in der Agenda zu blockieren, die ausschliesslich der >Arbeit gewidmet sind. Dabei geht es darum, sich >Zeitinseln zu schaffen, die ausschliesslich dem Geldverdienen gewidmet sind. Dazu braucht es oft nicht mehr als guten Willen und einen geeigneten Raum (>Grossraumbüro, >Werkstatt), in dem man sich mit Gleichgesinnten unter der Anleitung eines erfahrenen >Coachs (>Chef, >Abteilungsleiter) treffen kann.

Die ständige >Ablenkung durch das >Internet (>Katzenvideos) sollte dabei durch nachhaltige technische Vorkehrungen (>Computerverbot) auf ein Minimum beschränkt werden. Ein weiterer Störfaktor für eine gelingende Work-Life-Balance ist oftmals die sog. >ständige Erreichbarkeit. Vielfach aber reicht es zur Prävention schon völlig aus, sei-



nen Aufenthaltsort vor der Familie geheim zu halten; erst, wenn auch das nicht nützt, sollten schärfere Massnahmen (>Zölibat, >selektiver Autismus) erwogen und auch ergriffen werden.

Auch Medikamente (>Valium, >Methylphenidat, >Propofol) sind ggf. in Betracht zu ziehen, sollten jedoch stets mit genügend Flüssigkeit (>Alkohol am Arbeitsplatz) heruntergespült werden. Viele pflanzliche Wirkstoffe (>THC, Psilocybin, >Baldrian) können gerade in gut belüfteten Grossraumbüros sogar leicht selbst herangezogen und geerntet werden.

Das A und O (vgl. C&A, H&M, Yin&Yang) einer ausgewogenen Balance besteht darin, die Arbeitswelt konsequent zu >entschleunigen. Warum nicht mal wieder ein E-Mail mit dem Füllfederhalter schreiben?

Oder das Telefon nur während der Ferien einschalten. Hier ist die >Kreativität des einzelnen Mitarbeiters gefragt. Doch auch diese kommt nicht von ungefähr, sondern entsteht tief unten im >Bauch (>kreative Intelligenz). Förderlich sind >Entspannungsübungen, bei denen man das Hier und Jetzt bewusst ausschaltet; hinderlich sind alle blähenden Speisen.

CAVEAT: Work-Life-Balance ist kein Zustand, sondern ein >Prozess (>Franz Kafka).

[www.ausschalten-aufanken.ch](http://www.ausschalten-aufanken.ch)

Hier gibts mehr von Peter Schneider und weiteren bekannten Autoren. Das gratis Kolumnen-Abo plus Infos und Hintergründe zu «Arbeit&Freizeit», Führungskultur und Wettbewerbsfähigkeit.

Eine Kampagne des Schweizerischen Versicherungsverbandes SVV.