

# Beruf und Familie: Halten Sie Balance!

Viele haben das Gefühl, keinem von beiden gerecht zu werden – Nehmen Sie keine Arbeit mit nach Hause

Von Cornelia Rohse-Paul,  
Personalentwicklerin, Braunschweig

Wieder ist das Essen verkocht, und der gemütliche Beginn des Wochenendes ist geplatzt. Nicht zum ersten Mal muss Herr R. miterleben, dass seine Frau früher zu Hause sein wollte, und es dann doch nicht geschafft hat.

Er kann ihr nicht einmal einen Vorwurf machen, denn der Erfolgsdruck an ihrem Arbeitsplatz ist in den letzten Jahren immer weiter gestiegen. Dennoch – so kann es auf Dauer nicht weitergehen!

Neben der persönlichen Zerrissenheit zwischen Arbeit und Familie kommt noch die permanente psychische Anspannung, keiner Seite richtig gerecht zu werden.

Ist das Zauberwort „Work-Life-Balance“? Was heißt das überhaupt?

Dahinter versteckt sich nichts anderes als die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familienleben.

Gerade große Wirtschaftsunternehmen haben erkannt, dass der Ausgleich von Arbeits- und Privatleben eine wesentliche Voraussetzung ist, um die Einsatzbereitschaft, Loyalität und Motivation der Arbeitskräfte dauerhaft zu erhalten.

Dennoch fehlt es leider vielerorts an geeigneten Arbeitszeit- und Arbeitsgestaltungsmodellen, um dieses Balancemodell auch wirklich realisieren zu können.

Was können Sie dennoch individuell für sich tun, um die richtige Balance zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu finden?

› Starten Sie ohne Hektik in den Tag. Auch wenn Sie um jede Minute Schlaf kämpfen, stellen Sie den Wecker eine Viertel Stunde früher, damit Sie gemeinsam und in Ruhe mit



Hin- und hergerissen zwischen beruflichen Verpflichtungen und Engagement? Versuchen Sie trotzdem die Waage zu halten und klare Räume für das eine und das andere zu schaffen.  
Foto: DAK/Wigger

ihrer Familie frühstücken können.

› Bewegen Sie sich viel. Vielleicht gehen Sie zu Fuß zur Arbeit oder nehmen das Fahrrad? Bewegung baut Stress ab und lässt Sie abends entspannter zu Hause ankommen.

› Nehmen Sie sich Zeit für sportliche Aktivitäten, die Sie vielleicht auch mit Ihrem Partner oder der ganzen Familie betreiben können.

› Essen und trinken Sie regelmäßig, und nehmen Sie sich tagsüber Ihre Pausen. Nur wer zwischendurch abschaltet, kann auch anschließend

wieder konzentriert arbeiten.

› Aus der Sicht der „Work-Life-Balance“ ist es absolut undenkbar, sich regelmäßig Arbeit mit nach Hause zu nehmen.

In diesem Fall kann die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben nicht gelingen. Sie können nicht abschalten, Ihre Familie hat zu wenig von Ihnen, und Sie sitzen wieder zwischen allen Stühlen.

All diese Ratschläge können nur greifen, wenn Sie Ihre eigene Einstellung zu Ihrer Arbeit überdenken.

Bei allem notwendigen Engagement für Ihre Arbeit müssen Sie sich klar entscheiden, wann die Arbeit aufhört und Ihre Familie ein Recht auf Sie hat.

Treffen Sie also keine kurzfristigen „Silvesterentscheidungen“, sondern finden Sie eine stimmige Balance zwischen Arbeit und ihrem Privatleben.

Vielleicht kochen Sie dann im nächsten Jahr öfter mit Ihrem Partner am Freitagabend zusammen das Abendessen.