

## Die Relevanz privater Belastung in Ihrem Arbeitsleben

### Kennen Sie diese Gedanken?

„Was steht heute auf dem Tagesplan? Vor Beginn der Arbeit müssen die Kinder rechtzeitig in den Kindergarten und in die Schule gebracht werden. Hoffentlich ist nicht wieder Stau auf der Bundesstraße, sonst komme ich noch zu spät zur Arbeit – das hat mir gestern schon den letzten Nerv geraubt! Dann muss ich mich auch noch in dieses neue Programm einarbeiten, was mich heute auch wieder viel Arbeitszeit kosten wird. Dieser blöde Zahnarzttermin steht auch noch aus ... Wann soll ich das bloß erledigen? Nicht vergessen: Heute Nachmittag ist der Arzttermin meiner Mutter, zu dem ich sie begleiten soll. Danach muss ich unbedingt noch einkaufen. Die Wäsche muss auch noch gewaschen werden und heute Abend beginnt der Sportkurs bereits um 19 Uhr ... Es gibt so viele Verpflichtungen, die täglich aufs Neue auf mich warten!“ (Maria, 38 Jahre, Bürokauffrau und alleinerziehende Mutter von zwei Kindern)

Sowohl berufliche als auch private Belastungen stellen Anforderungen dar, für deren Bewältigung ausreichend Ressourcen vorhanden sein müssen, um der Entstehung von Stress und damit verbundenen negativen Konsequenzen entgegenwirken zu können.

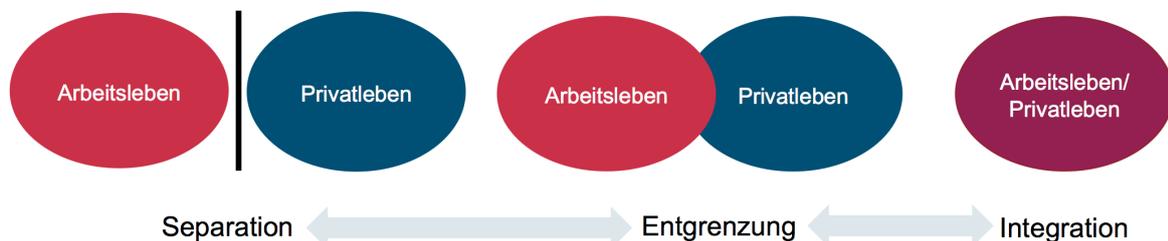
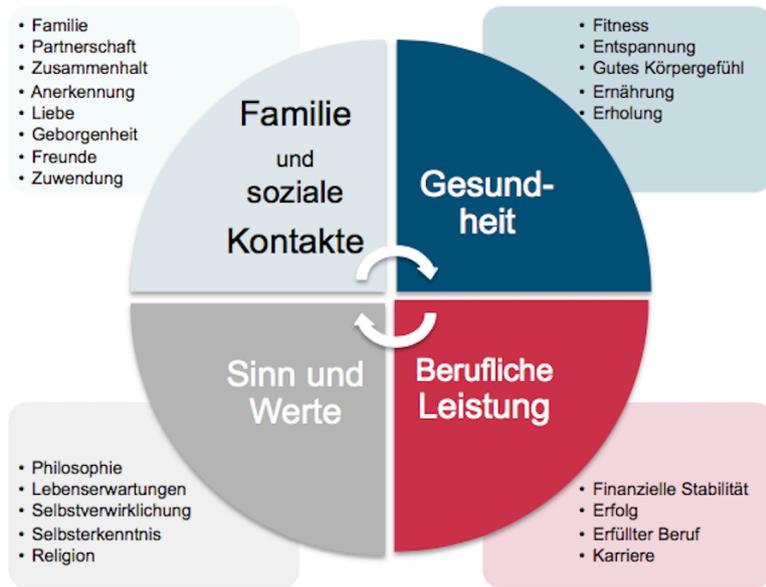


Abbildung 1. Lebensbalance zwischen Separation, Entgrenzung und Integration [1]

Gestiegene berufliche und private Anforderungen, wie der technologische Fortschritt, außerberufliche Tätigkeiten mit Verpflichtungscharakter oder eine Doppelbelastung in Beruf und Familie führen zu einer zunehmenden Entgrenzung von Arbeit und Privatleben [2].



Vielleicht haben auch Sie das Gefühl, vieles gleichzeitig schaffen zu müssen und ständig erreichbar zu sein. Dies führt schnell zu Überforderung und Stress und lässt die Lebensbalance aus dem Gleichgewicht geraten. Dieses Ungleichgewicht kann Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen [2].

Abbildung 2. Untergliederung der Lebensbalance in verschiedenartige Lebensdomänen [3]

Jede Person nimmt unterschiedliche Rollen (z.B. Mitarbeiter/in, Partner/in, Elternteil) in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Familie und soziale Kontakte, berufliche Leistung) ein. Dies kann zu Überforderung führen, sodass die Rollen der verschiedenen Lebensbereiche in Konflikt geraten. Der Mensch fühlt sich zunehmend belastet – Lebensunzufriedenheit, ein erhöhtes Stresserleben, schlechte körperliche Gesundheit, emotionale und physische Erschöpfung sowie ein negativer Einfluss auf die Karrierezufriedenheit können die Folge sein [4] [5].

**Es ist daher entscheidend, ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen und damit zwischen Arbeit und Privatleben herzustellen!**

**Jeder Mitarbeitende hat unterschiedliche Bedürfnisse, die wir berücksichtigen wollen!**

Möglicherweise unterscheiden Sie sich von Ihrer Kollegin oder Ihrem Kollegen deutlich in der Art und Weise, wie Sie das Zusammenspiel von Arbeits- und Privatleben bevorzugen [1] [6] [7] [8].



Tom

„Ich habe ein Arbeitsleben und ein Privatleben. Zu Hause kann und möchte ich mich nicht auf die Arbeit konzentrieren, sondern möchte für meine Familie da sein und meine privaten Aufgaben zu Hause erfüllen.“



Jutta

„Ich würde viel lieber flexibler arbeiten und mir meine Arbeit besser einteilen können! Egal ob von zu Hause aus, in der Bahn oder im Büro – mir macht das nichts aus!“

Vielleicht möchten Sie (so wie Tom) Berufliches und Privates klar voneinander trennen und bevorzugen klare und undurchlässige Grenzen zwischen beiden Lebensbereichen. Dann zeigen Sie das Bedürfnis nach **Separation**. Wenn Sie jedoch (so wie Jutta) eine hohe Flexibilität der Grenzen favorisieren und Arbeit und Privatleben als eine Einheit betrachten, dann zeigen Sie das Bedürfnis nach **Integration**.



Es ist wichtig, dass Sie sich Ihrem individuellen Bedürfnis bewusst werden, damit ich als Führungskraft auf Ihre Präferenz eingehen und Ihnen ein optimales Arbeiten ermöglichen kann. Nur so können wir negativen Auswirkungen auf Ihre Lebensbalance gemeinsam vorbeugen und Ihnen zu einer ausgewogenen Lebensbalance verhelfen.

## Wichtiger Hinweis:

Die Maßnahmen zur Prävention bzw. Bewältigung privater Belastung erfolgen auf freiwilliger Basis und unter Wahrung strengster Vertraulichkeit!

### Quelle:

- [1] Praeg, C. P. & Bauer, W. (2017). Vom Zukunftstrend zum Arbeitsalltag 4.0: Die Zukunft der Arbeit im Spannungsfeld von Work-Life-Separation und Work-Life-Integration. In Jochmann, W., Böckenholt, I. & Diestel, S. (Hrsg.), *HR-Exzellenz*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- [2] Collatz, A. & Gudat, K. (2019). *Lebensbalance finden*. Göttingen: Hogrefe
- [3] Paul, T. (2018). *Life Balance - Work Excellence: Strategien für Leistungsträger in Unternehmen* (6. Aufl.). Norderstedt: Books on Demand.
- [4] Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1997). Relation of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study of employed parents. *Journal of Occupational and Organizational psychology*, 70(4), 325-335.
- [5] Greenhaus, J. H., Allen, T. D. & Spector, P. E. (2006). Health consequences of work-family conflict: The dark side of the work-family interface. In Perrewe, P. L. & Ganster, D. C. (Hrsg.), *Research in occupational stress and well being* (S. 61-98). Amsterdam: JAI Press/Elsevier. doi:10.1016/S1479-3555(05)05002-X
- [6] Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. L. (2014). Work-family boundary dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 99–121.
- [7] Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *The Academy of Management Review*, 25(3), 472–491.
- [8] Kreiner, G. E. (2006). Consequences of work-home segmentation or integration: A person-environment fit perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 27(4), 485–507.

### Bilder (Icons):

Tom: "Man" by monkik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
[https://www.flaticon.com/free-icon/man\\_702002](https://www.flaticon.com/free-icon/man_702002)  
Jutta: "Woman" by monkik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
[https://www.flaticon.com/free-icon/woman\\_702011](https://www.flaticon.com/free-icon/woman_702011)