

1 Work-Life-Balance / Work-Life-Blending

1.1 Kompetenzfeld Resilienz –

Inhaltsverzeichnis

1	Work-Life-Balance / Work-Life-Blending	1
1.1	Kompetenzfeld Resilienz –	1
2	Work-Life-Balance – Bedeutung	2
2.1	Zusammenfassung	2
2.2	Resümee	3
3	Wo werden Sie gut versorgt?	4
3.1	Reflexion – Meine Rollen	6
4	Notieren Sie mindestens 20 persönliche Eigenschaften oder Stärken, die Sie in Ihren Rollen nutzen können.	7
4.1	Reflexion – Meine Batterie im Umgang mit anderen	7
4.2	Reflexion – Meine Energie- und Kraftquellen	7
4.3	Reflexion – Meine Bedürfnisse	8
4.4	Literaturempfehlungen	8

2 Work-Life-Balance – Bedeutung

2.1 Zusammenfassung

Work-Life-Balance beschreibt einen Zustand, in dem berufliche Anforderungen und privates Leben so organisiert sind, dass sie sich gegenseitig nicht dauerhaft behindern, sondern insgesamt zu Zufriedenheit und Stabilität beitragen. Der Begriff lässt oft offen, wodurch dieses Gleichgewicht entsteht. Gemeint ist immer das Zusammenspiel zweier großer Lebensfelder: auf der einen Seite die Erwerbsarbeit mit allem, was dazu gehört, auf der anderen Seite das private Leben mit Familie, Beziehungen, Gesundheit, Hobbys und Sinnfragen. Zeit und Energie stehen jedem Menschen pro Tag nur begrenzt zur Verfügung. Damit Balance gelingt, müssen diese Ressourcen bewusst auf die für einen selbst wichtigen Bereiche verteilt werden. Wird dauerhaft zu viel Energie in nur einen Bereich gesteckt, geraten die übrigen Bereiche ins Hintertreffen. Häufig wird bei Work-Life-Balance nur der Faktor Zeit betrachtet. Entscheidend ist aber ebenso das subjektive Gefühl von Stimmigkeit und Zufriedenheit in den einzelnen Lebensbereichen.

Warum rückt Work-Life-Balance immer stärker in den Mittelpunkt? Durch digitale Technologien verschwimmen Grenzen zwischen Arbeitszeit und Privatleben, Erreichbarkeit wird selbstverständlich. Viele schauen nach Feierabend noch in ihre E-Mails oder nehmen Anrufe an. Beruf und Freizeit gehen ineinander über. Gleichzeitig verändern demographische Entwicklungen, längere Erwerbsbiografien und veränderte Familienmodelle die Anforderungen. Oft arbeiten beide Partner, Lebensstil- und Qualitätsansprüche sind gestiegen, Unternehmen erwarten mehr Selbstorganisation und Selbstverantwortung.

Welche Mischung an Lebensbereichen in einer bestimmten Lebensphase sinnvoll ist, ist sehr individuell. Je nach Alter, Familienstand, Pflegeaufgaben, persönlichem Entwicklungswunsch oder Weiterbildungszielen verschieben sich Schwerpunkte. Für manche steht Zeit mit Kindern im Vordergrund, andere wollen sich sozial engagieren, Angehörige versorgen, ein Studium neben dem Beruf absolvieren oder eine Auszeit einplanen. Deshalb muss eine Work-Life-Balance immer an eigenen Zielen, Rollen und Rahmenbedingungen ausgerichtet werden. Balance ist kein statischer Endzustand, sondern ein dynamischer Prozess, der immer wieder neu ausgerichtet werden sollte.

Der perfekte, täglich erreichbare Ausgleich existiert in der Praxis kaum. Wer Balance allein über Zeitmanagement herstellen möchte, greift zu kurz. Arbeit ist nicht bloß „Pflicht“ oder „Broterwerb“, sondern kann Teil eines erfüllten Lebens sein, wenn sie Sinn stiftet, Erfolgsergebnisse ermöglicht oder sozialen Kontakt bietet. Es geht bei Work-Life-Balance nicht primär um mehr Produktivität, sondern um Lebenszufriedenheit in mehreren zentralen Lebensfeldern. Daher lohnt es sich, ein persönliches Bild der eigenen Balance zu entwerfen: Welche Bereiche brauche ich für mein Wohlbefinden? Wie viel Energie möchte ich dort investieren? Wie viel bekomme ich dort zurück?

Nützlich ist die Betrachtung von vier grundlegenden Bereichen: Beruf und Finanzen; Familie und Freunde; Gesundheit und Fitness; Sinn und Kultur. Diese Bereiche sollten regelmäßig betrachtet und – wenn nötig – flexibel angepasst werden.

2.2 Resümee

Work-Life-Balance lässt sich als kluge, an den persönlichen Zielen ausgerichtete Verzahnung von Berufs- und Privatleben verstehen. Betrachtet werden dabei vier Kernbereiche des Lebens, die sich teilweise überschneiden und gegenseitig beeinflussen: 1. Beruf und materielle Absicherung, 2. Familie und soziale Beziehungen, 3. Gesundheit und körperliche Stabilität, 4. Sinn, Kultur und persönliche Entfaltung. Gute Balance bedeutet, für diese Bereiche Lösungen zu finden, die sowohl die eigene Leistungsfähigkeit erhalten als auch die private Zufriedenheit sichern.

- Reflexion persönlicher Ist-Zustand
- Sehen Sie sich nun die vier Lebensbereiche nach einem verbreiteten Vier-Bereiche-Modell an. Dieses Modell unterscheidet:
 - Körper (Gesundheit, Ernährung, Erholung, Entspannung, Bewegung ...)
 - Leistung / Arbeit (Beruf, Erfolg, Karriere, materielle Sicherheit ...)
 - Kontakt (Freunde, Familie, Partnerschaft, Anerkennung, soziale Unterstützung ...)
 - Sinn (Hobbys, Engagement, persönliche Entwicklung, Weltanschauung ...)

Notieren Sie neben jeden Bereich, wie viel Energie Sie aktuell hineinstecken. Entscheidend ist nicht die Zeit auf der Uhr, sondern Ihr gefühlter Energieeinsatz. Geben Sie Prozentwerte an – zusammen sollten sie 100 % ergeben, auch wenn Sie subjektiv gerade „über 100 %“ leisten. Denken Sie nicht zu lange nach; schnelle Einschätzungen bilden die Realität oft besser ab.

Beispiel: 60 % Arbeit, 20 % Familie/Freunde, 10 % Körper, 10 % Sinn. Wenn eine Tätigkeit mehreren Bereichen zuzuordnen wäre – etwa Sport mit Freunden – ordnen Sie sie dem Bereich zu, der für Sie im Vordergrund steht.

Im zweiten Schritt tragen Sie ein, aus welchen Bereichen Sie wie viel Energie zurückbekommen. Auch diese Werte sollten insgesamt 100 % ergeben – selbst wenn Sie sich aktuell eher bei 80 % geladen fühlen. Verdecken Sie am besten kurz die zuvor notierten Einsatzwerte, damit Sie unvoreingenommen eintragen können, woher Sie Kraft bekommen.

Körper (Gesundheit, Ernährung, Erholung, Entspannung, Bewegung ...)

Leistung / Arbeit (Beruf, Erfolg, Karriere, materielle Sicherheit ...)

Kontakt (Freunde, Familie, Partnerschaft, Anerkennung, soziale Unterstützung ...)

Sinn (Hobbys, Engagement, persönliche Entwicklung, Weltanschauung ...)

Notieren Sie spontan, wie viel Energie Sie aus welchem Bereich erhalten. Auch hier gilt: nicht zerdenken, sondern einschätzen. Es geht um Ihr subjektives Energiebild.

Legen Sie anschließend beide Zahlenreihen nebeneinander.

Was fällt Ihnen auf?

Wo investieren Sie mehr, als Sie zurückbekommen?

3 Wo werden Sie gut versorgt?

Welche Bereiche bleiben fast leer?

Welche Veränderungen wären für Sie wichtig?

Welche konkreten Schritte würden diese Veränderung einleiten?

In vielen Fällen steht der Bereich „Leistung/Arbeit“ ganz oben. Hohe Einsatzbereitschaft, Termindruck, wechselnde Prioritäten und Erwartungen von außen sorgen dafür, dass hier viel Energie abfließt. Wenn die Differenz zwischen Aufwand und Nutzen sehr groß ist, ist es sinnvoll, nach Ursachen zu suchen: Überlastung, fehlende Wertschätzung, unklare Rollen, Konflikte, zu wenig Entwicklungsmöglichkeiten oder auch Unterforderung können dahinterstecken. Fragen Sie sich: Wo genau verliere ich Energie? Was kann ich selbst verändern, damit der Bereich wieder mehr zurückgibt?

Der Gesundheitsbereich wird oft so lange vernachlässigt, wie der Körper funktioniert. Ein Satz aus der Praxis bringt es auf den Punkt: „Warte nicht, bis du dafür Zeit hast.“ Prävention und Aufbau kosten meist weniger Zeit, als später Versäumtes auszugleichen. Schon kleine, regelmäßige Investitionen in Bewegung, Erholung und Ernährung zahlen sich oft mehrfach aus. Was davon möchten Sie stärker in Ihren Alltag holen?

Auch Beziehungen zahlen häufig den Preis für einseitige Schwerpunktsetzung. Familie und Freundeskreis tolerieren vieles, weil „der Job eben wichtig ist“. Auf Dauer leiden Beziehungen aber, wenn sie nicht aktiv gepflegt werden. Oberflächliche oder rein digitale Kontakte ersetzen echte, nährende Begegnungen nicht. In vielen Fällen bekommen wir aus nahen Beziehungen mehr Energie, als wir hineinsticken. Werden es weniger, liegen die Gründe oft in Konflikten, Pflegeaufgaben, Stressphasen der Kinder oder Mehrfachbelastungen. Fragen Sie: Wie viel möchte ich hier investieren? Wie will ich die Zeit mit diesen Menschen gestalten?

Der Bereich Sinn und persönliche Entfaltung gewinnt für viele an Bedeutung, gerade wenn äußere Rahmenbedingungen unsicher sind. Wenn Druck, Veränderungen und Kontrollverlust im Beruf zunehmen, wächst das Bedürfnis nach etwas, das „größer“ ist als der Alltag: ein Projekt, ein Ehrenamt, ein kreativer Ausdruck, Spiritualität, ein altes Hobby. Was davon möchten Sie (wieder) mehr leben?

Es gibt kein einziges richtiges Konzept für Work-Life-Balance. Ziel ist, dass die Abstände zwischen Energieeinsatz und Energiegewinnung in den Bereichen nicht dauerhaft zu groß werden und kein Bereich auf Dauer leer ausgeht. Auch die langfristigen Folgen Ihrer aktuellen Verteilung sollten Sie im Blick behalten.

Beispiel:

Lisa Müller investiert gefühlt 70 % in den Beruf, 20 % in Familie und Freunde, je 5 % in Sinn und Körper. Zurück bekommt sie aus dem Beruf nur etwa 10 %, aus Familie und Kontakten jedoch 70 %, aus Sinn und Körper jeweils 10 %. Den Energieverlust im Beruf erklärt sie sich mit ständigen Wechseln in der Führung, hoher Erwartungshaltung und fehlender Anerkennung. Privat – vor allem durch den Kontakt zu Tochter und Enkel – tankt sie schnell wieder auf und empfindet ihr Leben deshalb insgesamt als ausgeglichen. zieht die Tochter jedoch in eine andere Stadt, bricht eine wesentliche Energiequelle weg. Dann wird sichtbar, wie abhängig das Gleichgewicht von einem einzigen Bereich war. Konsequenz: rechtzeitig zusätzliche, unabhängige Energiequellen aufbauen.

Beispiel:

Franz Mustermann führt als Selbständiger ein Lokal. Er steckt rund 80 % seiner Energie in die Arbeit, 10 % in Familie und Kontakte, je 5 % in Sinn und Körper. Viele seiner sozialen Kontakte hängen mit dem Beruf zusammen, und er empfindet seine Tätigkeit als sinnstiftend – er schafft Gästen gute Erlebnisse, das motiviert ihn. Aufwand und Nutzen waren für ihn lange im Gleichgewicht. Als er sein Lokal während der Pandemie-Maßnahmen schließen musste, fiel jedoch der Bereich weg, aus dem er den größten Teil seiner Energie zog. Damit brachen gleichzeitig Sinn, Kontakte und Struktur weg. Seine Schlussfolgerung: künftige Ausrichtung breiter aufstellen – auch außerhalb des Berufs verlässliche Kontakte pflegen, Hobbys aufbauen und Gesundheitsroutinen etablieren.

Diese Beispiele zeigen: Work-Life-Balance ist individuell und veränderlich. Es geht nicht darum, alle vier Bereiche zu gleichen Teilen zu füllen, sondern darum, mit der eigenen Verteilung zufrieden zu sein und Schwankungen ausgleichen zu können.

3.1 Reflexion – Meine Rollen

- Nicht selten entsteht das Gefühl, das Leben bestehe fast nur noch aus Aufgaben und Erwartungen anderer. Termine überlagern sich, private Ziele bleiben liegen, man „funktioniert“. Ein Grund dafür ist die Vielzahl an Rollen, die Menschen gleichzeitig übernehmen – beruflich, privat, im Ehrenamt, in Projekten. Jede Rolle bindet Zeit und Energie. Wer den Überblick nicht regelmäßig herstellt, verliert leicht die Steuerung.
- Vorgehen: Nehmen Sie ein Blatt und schreiben Sie alle Rollen auf, die Sie aktuell innehaben. Einige Rollen sind unverzichtbar (z.B. Elternrolle), andere sind freiwillig entstanden (z.B. Vereinsarbeit, Projektleitung, Pflegeaufgaben, Weiterbildung). Markieren Sie anschließend, welche Rollen besonders wichtig sind (z.B. drei Sterne) und kennzeichnen Sie spontan, welche Rollen Ihnen leichtfallen und guttun und welche eher anstrengend sind.
- Fragen Sie sich:
 - Wie viele Rollen habe ich gerade?
 - Welche davon will ich unbedingt behalten?
 - Welche könnte oder müsste ich abgeben?
 - Wo möchte ich die Ausgestaltung ändern?
 - In welchen Rollen bin ich „echt“ und in welchen spiele ich nur eine erwartete Rolle?
 - Was würde passieren, wenn ich in einer schwierigen Rolle mehr von mir selbst zeige?
 - Welche meiner Stärken kommen in welchen Rollen zur Geltung?

4 Notieren Sie mindestens 20 persönliche Eigenschaften oder Stärken, die Sie in Ihren Rollen nutzen können.

4.1 Reflexion – Meine Batterie im Umgang mit anderen

Manche Menschen tun uns gut, andere kosten spürbar Kraft. Der „Batterietest“ hilft, hier Klarheit zu bekommen.

Notieren Sie:

Wer lädt meine Energie auf?

Wer zieht mir Energie ab?

Welche Eigenschaften haben diese Energiespender? Welche Eigenschaften haben diese Energieräuber?

Welche Verhaltensweisen haben die einen gemeinsam? Welche Verhaltensweisen ziehen bei den anderen viel Energie?

Treffe ich die Menschen, die mir guttun, oft genug? Von wem möchte ich mich künftig stärker abgrenzen?

Wo ist Distanz nicht möglich (z.B. im Job) und wie kann ich solche Kontakte so gestalten, dass sie weniger Energie kosten?

4.2 Reflexion – Meine Energie- und Kraftquellen

Welche Tätigkeiten, Orte, Rituale oder Menschen geben Ihnen zuverlässig Energie? Schreiben Sie alles auf – auch kleine Dinge: lesen, draußen sein, Musik machen, mit anderen kochen, Sport, kreativ sein, Stille, Natur, Gartenarbeit, Beobachten, Schreiben usw.

Prüfen Sie im zweiten Schritt: Wann habe ich das zuletzt gemacht? Wie häufig kommt das vor? Was möchte ich davon wieder in meinen Alltag holen oder ausbauen?

4.3 Reflexion – Meine Bedürfnisse

Unter Bedürfnissen fassen wir hier alles zusammen, was Menschen wirklich wichtig ist und was sie brauchen, um sich sicher, verbunden und wirksam zu fühlen. Man kann grob drei Gruppen unterscheiden:

1. Grundbedürfnisse – Sicherheit, Schutz, Verlässlichkeit, körperliche Versorgung.
2. Werte und Haltungsbedürfnisse – alles, was das Miteinander regelt, z.B. Vertrauen, Fairness, Loyalität, Respekt, Verbindlichkeit.
3. Wachstums- und Gestaltungsbedürfnisse – z.B. Freiheit, Humor, Abwechslung, Kreativität, Herausforderung, Selbstverwirklichung.

Menschen richten ihr Handeln oft unbewusst nach diesen Bedürfnissen aus. Deshalb lohnt es sich, sie sichtbar zu machen.

Gehen Sie Ihre persönliche Liste durch und markieren Sie alles, was Ihnen wichtig ist. Im zweiten Durchgang unterstreichen Sie, was Sie aktuell tatsächlich leben. Im dritten Schritt kennzeichnen Sie, was Sie von anderen erwarten. Häufig wird dann sichtbar: Manches ist mir wichtig, aber ich lebe es selbst nicht ausreichend. Oder: Ich erwarte von anderen mehr, als ich selbst geben kann. Ziel ist nicht Perfektion, sondern Klarheit.

Fragen Sie sich:

In welchen Situationen stehe ich klar zu meinen Bedürfnissen?

Wo übergehe ich mich selbst?

Welche Bedürfnisse sollen künftig stärker erfüllt sein?

Was würde sich dann konkret in meinem Alltag ändern?

Ihr 80. Geburtstag – eine Übung

Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren 80. Geburtstag. Jemand hält eine Rede über Ihr Leben. Schreiben Sie diese Rede selbst.

Welche Themen, Haltungen, Leistungen, Beziehungen sollen darin vorkommen?

Was sollen andere über Sie sagen können?

Welche Werte sollen erkennbar sein?

Welche Entscheidungen sollen rückblickend „richtig“ gewesen sein?

Aus dieser Übung lassen sich Prioritäten für heute ableiten.

4.4 Literaturempfehlungen

Zur Vertiefung rund um Zeit- und Lebensbalance, Selbstorganisation, Sinnorientierung und Resilienz finden Sie zahlreiche kompakte Ratgeber im deutschsprachigen Raum. Wählen Sie Titel, die zu Ihrer Lebensphase und Ihrem beruflichen Kontext passen, und arbeiten Sie sie mit den oben aufgeführten Reflexionsübungen durch.