

## Kompetenzfeld Resilienz –

# Work-Life-Balance / Work-Life-Blending – Bedeutung von Work-Life-Balance

### **Zusammenfassung: Resilienz und Work-Life-Balance**

Diese Zusammenfassung bündelt die wichtigsten Inhalte der Originaldatei, damit sie schnell erfassbar und für Coaching- bzw. Trainingszwecke nutzbar sind. Für Übungen und Detailbeispiele bitte die Originaldatei verwenden.

#### **1. Ziel und Grundgedanke**

Work-Life-Balance wird als laufender Ausgleich zwischen mehreren wichtigen Lebensbereichen verstanden, nicht als tägliche 50/50-Aufteilung. Entscheidend ist, dass die aktuelle Verteilung zur Lebenssituation passt und dass Überlastungen rechtzeitig erkannt und korrigiert werden. Balance ist damit ein dynamischer Prozess.

#### **2. Vier zentrale Lebensbereiche**

Die Originaldatei arbeitet mit einem klaren Modell von vier Lebensbereichen:

Körper/Gesundheit – z.B. Schlaf, Pausen, Ernährung, Bewegung

Leistung/Arbeit – z.B. Job, Projekte, Einkommen, Karriere

Kontakt/Beziehungen – z.B. Familie, Partnerschaft, Freunde, soziales Netz

Sinn/Persönliche Entfaltung – z.B. Hobbys, Kreatives, Engagement, Glaube

Eine stabile Balance entsteht, wenn mehrere dieser Bereiche aktiv gepflegt werden und nicht nur einer alles tragen muss.

#### **3. Energieeinsatz und Energierückfluss vergleichen**

Zentrales Instrument ist der Vergleich zwischen: (a) wohin aktuell Energie fließt und (b) woher tatsächlich Energie zurückkommt. Beides wird in Prozent geschätzt. Wenn z.B. sehr viel Energie in Arbeit fließt, aber wenig zurückkommt, muss eine Entlastung oder zusätzliche Energiequelle geschaffen werden. So werden Schief-lagen sichtbar, bevor Erschöpfung einsetzt.

#### **4. Warum Balance heute herausfordernder ist**

Im Dokument wird beschrieben, dass digitale Erreichbarkeit, mehrere gleichzeitige Rollen (Beruf, Familie, Pflege) und hohe Ansprüche an Sinn und Leistung die Steuerung des eigenen Alltags erschweren. Deshalb muss Work-Life-Balance regelmäßig und phasenbezogen überprüft werden – je nach Lebensphase sieht die passende Verteilung anders aus.

#### **5. Vorgehen zur Selbstanalyse**

Die vier Lebensbereiche notieren.

Pro Bereich den aktuellen Energieeinsatz in Prozent schätzen (Summe 100 %).

Pro Bereich den tatsächlichen Energierückfluss in Prozent schätzen (Summe 100 %).

Abweichungen benennen („hier gebe ich viel, bekomme aber wenig“).

Konkrete Maßnahmen ableiten: Aufgaben reduzieren, Grenzen setzen, Erholung planen, Beziehungen pflegen.

Wichtig: lieber zügig und ehrlich schätzen als lange theoretisieren.

#### **6. Rollen und Anforderungen ordnen**

Hohe Belastung entsteht oft durch viele gleichzeitig gelebte Rollen (Führungskraft, Kollege, Elternteil, Partner:in, Pfleger, Ehrenamt). Jede Rolle braucht Zeit und Energie. Die Datei empfiehlt, alle Rollen zu listen, zwischen verpflichtenden und freiwilligen Rollen zu unterscheiden und dort zu vereinfachen oder zu delegieren, wo es möglich ist.

#### **7. Soziale Energiequellen nutzen**

Nicht jeder Kontakt stärkt. Deshalb sollten Beziehungen danach betrachtet werden, ob sie Energie geben oder entziehen. Stärkende Kontakte bewusst einplanen, belastende Kontakte begrenzen oder klarer strukturieren – so bleibt das soziale Umfeld eine Ressource zur Regeneration.

#### **8. Bedürfnisse und Werte klären**

Ein Teil der Unzufriedenheit kommt daher, dass zentrale Bedürfnisse (Sicherheit, Zugehörigkeit, Fairness, Wachstum) nicht oder zu selten vorkommen. Wer seine wichtigsten Bedürfnisse kennt, kann bewusster entscheiden, welche Aufgaben, Projekte und Menschen im Leben Platz haben – und welche nur Energie verbrauchen.

#### **9. Zukunftsorientierung**

Eine Übung im Original arbeitet mit einer Perspektive auf das hohe Alter (z.B. 80. Geburtstag): Was soll dann über mich gesagt werden? Daraus lassen sich Prioritäten für heute ableiten. Wenn Beziehungen, Gesundheit oder Beitrag wichtig sind, müssen sie jetzt Zeit bekommen – nicht irgendwann.

#### **10. Fazit**

Work-Life-Balance bedeutet in diesem Ansatz, begrenzte Energie bewusst auf mehrere tragende Lebensbereiche zu verteilen, regelmäßig zu prüfen, ob die Verteilung noch passt, und Überlastungen früh zu korrigieren. Ziel ist nicht weniger Leistung, sondern nachhaltige Leistungsfähigkeit durch ausreichend Regeneration, gute Beziehungen und gelebte Werte.

#### **Hinweis auf die Originaldatei**

Diese Zusammenfassung basiert auf der Datei „Coaching\_2\_Resilienz\_Work-Life-Balance\_Bedeutung\_ueberarbeitet.docx“. Für detaillierte Reflexionsfragen, Beispiele und Formulierungen siehe Original.