

# 1 Zusammenfassung: Work-Life-Blending und Resilienz

## 1. Ausgangspunkt

Arbeit verändert sich: Digitalisierung, mobiles Arbeiten, virtuelle Zusammenarbeit und ergebnisorientierte Steuerung lösen feste Arbeitsplätze und klare Arbeitszeiten zunehmend ab. „Work-Life-Blending“ bezeichnet dabei das bewusste oder unbewusste Vermischen von beruflichen und privaten Anforderungen im Tagesverlauf. Das eröffnet neue Freiheiten, birgt aber auch das Risiko, dass Grenzen verschwimmen und Erholung zu kurz kommt. Resilientes Arbeiten bedeutet deshalb, diese neuen Spielräume aktiv zu steuern – statt sich von ständiger Verfügbarkeit steuern zu lassen.

## 2. Chancen und Risiken von Work-Life-Blending

Die Chance liegt in der hohen Autonomie: Beschäftigte können Arbeitszeiten an private Verpflichtungen anpassen, Wegezeiten fallen weg, konzentrierte Phasen lassen sich besser nutzen und Arbeit kann grundsätzlich dort stattfinden, wo gute Bedingungen herrschen. Besonders Homeoffice- und Hybridmodelle ermöglichen es, unterschiedliche Rollen im Alltag besser miteinander zu verbinden.

Die Kehrseite: Ohne sichtbare Grenze zwischen „jetzt arbeite ich“ und „jetzt habe ich frei“ steigt die Tendenz, länger zu arbeiten, Pausen auszulassen oder „nur schnell“ noch etwas zu erledigen. Untersuchungen zeigen, dass frei werdende Zeit (z. B. durch Wegfall der Fahrtzeit) häufig nicht für Erholung, sondern für zusätzliche Arbeitsanteile genutzt wird. Damit steigen Arbeitsdichte und Erreichbarkeit – und damit auch Belastung, Unfallgefahr und psychische Beanspruchung. Wer dauerhaft so arbeitet, braucht bewusst gesetzte Stopps und Strukturen.

## 3. Typischer Homeoffice-Alltag

Das Dokument beschreibt einen sehr typischen Tag im Homeoffice: private Anforderungen (Kinder, Paketdienst, Nachbarschaft) treffen unmittelbar auf berufliche Anforderungen (Mails, kurze Anfragen, spontane Meetings). Weil der Arbeitsplatz im Wohnbereich liegt, werden Beschäftigte oft auch privat als „verfügbar“ wahrgenommen. Gleichzeitig laufen mehrere digitale Kanäle parallel – Posteingang, Chat, Telefon. Das führt zu ständigen Kontextwechseln und erschwert Priorisierung. Genau hier zeigt sich die Hauptanforderung von Work-Life-Blending: Die technische Möglichkeit, jederzeit zu arbeiten, darf nicht automatisch dazu führen, dass auch tatsächlich jederzeit gearbeitet wird.

## 4. Gestaltungsempfehlungen für den Alltag

Damit Flexibilität nicht in Überforderung mündet, braucht es vier Elemente: Disziplin, Struktur, Motivation und Grenzen.

- Fester Arbeitsbereich: Idealerweise ein klar definierter Platz, der nach der Arbeit wieder „verschwindet“ (Material wegräumen, Laptop schließen). Das unterstützt die mentale Trennung von Arbeit und Privatleben.
- Geplanter Tagesablauf: Arbeitsbeginn, Pausen und Arbeitsende werden zu Tagesbeginn festgelegt – inklusive Puffer für Unvorhergesehenes. Wichtig ist ein echtes Arbeitsende.
- Sichtbare Rituale: Kleidung wechseln, Schreibtisch aufräumen, kurzer Gang an die frische Luft – Rituale markieren den Bereichswechsel.

## Resilienz Coaching

Seite 1



- Störungen reduzieren: Push-Nachrichten begrenzen, private Erledigungen bündeln, Erreichbarkeitszeiten vereinbaren.
- Teamregeln: Besonders in hybriden Teams sollten Erreichbarkeiten, Reaktionszeiten und Kommunikationskanäle klar abgesprochen sein. So wird verhindert, dass einzelne dauerhaft „online“ sind, um nichts zu verpassen.

#### 5. Reflexion Homeoffice vs. Präsenz

Im Originaldokument findet sich eine Tabelle zur Selbsteinschätzung, welche Arbeitsform sich für welche Tätigkeit eignet (z. B. ungestörtes Arbeiten, Abstimmung mit Kolleg:innen, Pausenverhalten, Trennung von Arbeit und Freizeit). Ziel dieser Reflexion ist, eigene Arbeitsmuster sichtbar zu machen: Wer zu Hause weniger Pausen macht, sollte Pausen dort bewusst einplanen oder bestimmte Aufgaben doch in der Präsenz erledigen. Die Tabelle kann auch im Team genutzt werden, um gemeinsame Standards zu entwickeln.

#### 6. Pausen als Schlüsselfaktor

Ein zentrales Element der Unterlage ist die Begründung, warum Pausen im Work-Life-Blending nicht wegfallen dürfen. Leistung verläuft in Wellen von etwa 70–90 Minuten. Danach sinken Konzentration und Aufmerksamkeit, der Körper will in eine Regenerationsphase. Wer in diesem Moment einfach weitermacht, arbeitet zwar länger, aber weniger effizient – und erhöht die Belastung. Mehrere kurze Pausen über den Tag verteilt wirken leistungsfördernd und sind auch bei hoher Arbeitsmenge sinnvoll. Dazu zählen auch „Mikropausen“ von 2–5 Minuten mit Bewegung, Lüften oder einer kurzen Atemübung.

Gerade im Homeoffice ist das wichtig, weil äußere Taktgeber (Kollegen kommen zum Mittag, Gang zur Kantine, Raumwechsel) wegfallen. Pausen müssen daher aktiv eingeplant und durchgeführt werden.

#### 7. Kurz- und Blitzentspannungen

Das Original enthält eine Reihe einfacher Übungen (u. a. Dehnungen für Rücken und Nacken, Lockerung der Schultern, Aktivierung der Waden, Augenentspannung). Alle Übungen sind so gewählt, dass sie im Sitzen oder direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, wenig Zeit kosten und keine besondere Ausrüstung brauchen. Ziel ist nicht sportliche Betätigung, sondern:

- Muskelgruppen, die beim Sitzen belastet werden, zu entlasten,
- den Kreislauf kurz zu aktivieren,
- den Kopf aus der Bildschirmhaltung zu holen und
- die Selbstwahrnehmung zu schärfen („Wie angespannt bin ich gerade?“).

Regelmäßiges Einbauen solcher Kurzsequenzen – z. B. jede Stunde oder nach einer Videokonferenz – unterstützt die eigene Resilienz und hilft, lange Bildschirmtage besser zu verkraften.

#### 8. Verbindung zu Resilienz

Resilienz bedeutet in diesem Kontext nicht „alles wegstecken“, sondern die eigene Belastbarkeit aktiv zu gestalten. Work-Life-Blending verlangt ein höheres Maß an Selbststeuerung, weil äußere Grenzen fehlen. Wer seine Arbeit strukturiert, Pausen einhält, Kommunikationsregeln klärt und für körperliche Entlastung sorgt, erhöht seine Widerstandskraft. Das gilt besonders für Phasen hoher Arbeitsdichte oder für Beschäftigte mit zusätzlichen privaten Anforderungen (z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen).

Wesentlich ist: Flexibilität nur dort nutzen, wo sie wirklich entlastet – nicht automatisch überall.

#### 9. Hinweis auf die Originaldatei

Diese Zusammenfassung fasst die wesentlichen Inhalte der Datei „Coaching 4 Resilienz – Work Life Blending – Bedeutung“ zusammen und verdichtet Beispiele, Reflexionsfragen und Übungsanleitungen. Für vollständige Tabellen, detaillierte Übungsbeschreibungen und das ursprüngliche Layout mit allen Gestaltungselementen ist die Originaldatei maßgeblich.

