

# WORK-LIFE-BALANCE – EIN NOCH ZEITGEMÄSSES THEMA?

UMFRAGE-TEILNEHMER ERHALTEN IHR INDIVIDUELLES ERGEBNISPROFIL

Die Antwort auf die Titelfrage ist sehr vielschichtig und komplexer, als es auf den ersten Blick erscheint. Die Gegenüberstellung der beiden Begriffe „Work“ und „Life“ impliziert, dass der eine Bereich nicht Teil des anderen ist oder sein kann. Die schon seit Langem diskutierten Veränderungen in der Arbeitswelt konfrontieren Berufstätige mit neuen, vielschichtigeren Anforderungen wie zunehmendem Druck und Leistungsanforderungen bei der Arbeit, massiver Verunsicherung bezüglich des Fortbestehens des Arbeitsplatzes, ständiger Erreichbarkeit Dank der technischen Neuerungen und steigender Mobilitätsnotwendigkeit, um nur einige zu nennen.

Diese Ansprüche fordern ihren Tribut. Aufgrund der Angst vor Jobverlust stehen wir u. a. einem neuen Phänomen gegenüber – dem Präsentismus (der Anwesenheit trotz Krankheit). Bereits seit einigen Jahren fällt auf, dass der Krankenstand kontinuierlich gesunken ist und nun weniger als zwei Krankheitstage beträgt. Erfreulich, wenn dies allein das Resultat der Bemühungen zur Verbesserung der Arbeitssituation wäre. Realistischer ist jedoch anzunehmen, dass weitere Einflussfaktoren wie die Angst, nicht krank werden zu dürfen, zum Tragen kommen. Dass dies mit erheblichen Produktivitätsverlusten einhergeht, wird dabei oft vergessen.

Unser Dasein ist aber nicht ausschließlich von der Arbeit determiniert. Ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen den Domänen „Work“ und „Life“ ergibt sich schon allein dadurch, dass das Kontingente verfügbarer Zeit sowie das individuelle Level an Energie begrenzt sind. Ressourcen, die für einen Bereich eingesetzt werden, stehen für den anderen nicht mehr zur Verfügung. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass sich Belastungen in einem der Lebensbereiche auf den anderen übertragen (Spillover-Effekt), wodurch der individuelle Stresslevel noch weiter steigt. Auch in Abhängigkeit von den verschiedenen Rollen, die eine Person in ihrem Leben einnimmt (bspw. Mitarbeiter, Partner, Familienvater) und den Zielen, die die Person im Rahmen dieser Rolle verfolgt, ergibt sich ein gewisses Konfliktpotenzial, wie bspw. permanente Erreichbarkeit für den Arbeitgeber vs. Zeit für die Familie.

Eine Strategie, um mit diesen Konflikten umzugehen, bestünde darin, sich auf einen der beiden Lebensbereiche zu fokussieren und den anderen zurückzustellen. Dies erscheint langfristig gesehen jedoch nur bedingt ratsam. Insbesondere in Bezug auf die Bedeutung sozialer Kontakte ist sich die Forschung einig, dass diese unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachhaltig positiv beeinflussen. Da viele Beweise dafür sprechen, dass sich die Bereiche „Work“ und „Life“ wechselseitig beeinflussen, erscheint die Dualität des Begriffes Work-Life-Balance künstlich. Stattdessen sollte eher von der individuellen Ausgestaltung von Lebenskonzepten gesprochen werden, da nicht immer eindeutig zwischen der Berufs- und der Privatperson differenziert werden kann und sich die Lebenssphären vermischen. Folgt man dem Gedanken des Lebenskonzeptes, kommen zusätzliche Aspekte mit ins Spiel, die die Lebenszufriedenheit beeinflussen, wie das individuelle Gesundheitsverhalten, die Möglichkeit, entsprechend eigener Werte zu handeln, aber auch die Frage, inwieweit wir in unserem Alltag noch den Eindruck haben, geistig adäquat gefordert zu sein.

Ein Aspekt, der im Alltäglichen nicht im vollen Maße zufrieden gestellt wird, kann aber möglicherweise durch andere Bereiche ausgeglichen werden. Deshalb ist es lohnenswert, sich mit den eigenen Lebenskonzepten auseinander zu setzen. Sollten Sie Interesse daran haben, Ihr Lebenskonzept zu reflektieren, haben Sie die Möglichkeit, unter: [www.testentwicklung.de](http://www.testentwicklung.de) kostenfrei an einer Studie der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum teilzunehmen. Als Dank erhalten Sie innerhalb weniger Tage kostenfrei Ihr individuelles Ergebnisprofil.



## AUTOREN

Dr. Annelen Collatz und Karin Gudat, Projektteam Testentwicklung an der Ruhr-Universität Bochum

