

Work-Life-Balance – Alter Hut oder aktuelles Thema?

Internes Konzeptpapier, 27.05.2010



© Scott Adams, Inc./Dist. by UFS, Inc.

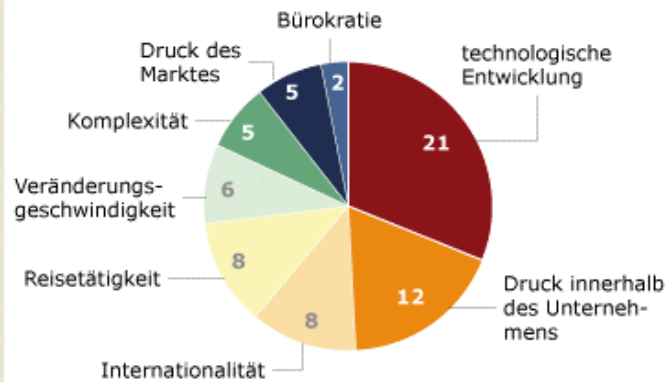
Wie sind wir in das Problem einer Unausgewogenheit reingeraten?

- Arbeit nicht mehr als traditionelle Erwerbsarbeit mit klarem Beginn und klarem Ende („9 to 5“), stattdessen:
 - zeitliche, räumliche, inhaltliche und soziale Flexibilität (ansteigende Komplexität in den Themen)
 - Erhöhte Veränderungsgeschwindigkeit
 - Internationalität und Globalisierung
 - technischer Fortschritt
 - Der Arbeitnehmer als Intrapreneur
 - Selbstgewählte Belastung
- Entgrenzung der Lebenssphären / Überlappung von Kontexten (Familie und Beruf)

Der Druck des Erfolgs

Erhöhte Anforderungen an Topmanager

Welche Entwicklungen haben in den letzten Jahren die Anforderungen an das Topmanagement erhöht?



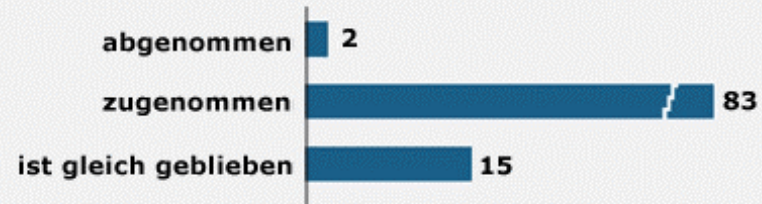
Befragt wurden 42 aktive und ehemalige Topmanager deutscher Unternehmen, darunter 5 Frauen. Die Zahlenangaben entsprechen den absoluten Antworten, Mehrfachnennungen waren möglich.

Quelle: TU Darmstadt

Quelle: manager-magazin.de, Juni 2007

BELASTUNG | Mehr Arbeit und Verantwortung

Lange Wochenarbeitszeiten und Arbeit an Wochenenden sind Indizien dafür, dass Arbeitsbelastung und Verantwortung zugenommen haben. Vier von fünf Managern stimmen dem zu.



Angaben in Prozent, n = 142

Quelle: Kienbaum, 6/2007

Quelle: CIO.de, April 2008

Worüber reden wir hier eigentlich?

- **Work-Life-Balance**
 - Ist Arbeit kein Leben?
 - Impliziert die Erstnennung der Arbeit, dass diese wichtiger ist?
 - Wie ist es mit Arbeit in der Familie und mit Nicht-Erwerbsarbeit?
- **Life-Work-Balance**
 - Lebensaspekt im Vordergrund, die Trennung bleibt...
- **Life Balance**
 - Keine Dichotomie zwischen Arbeit und Leben
 - andere Kategorien denkbar wie z.B. Anstrengung vs. Erholung oder Soziale Aktivitäten vs. Alleinsein
- **Life Domain Balance**
 - Ausbalancierung von Lebensbereichen: Wie viele relevante Bereiche habe ich und wie will ich die gewichten?

Worüber reden wir hier eigentlich?

„satisfaction and good functioning at work and at home, with a minimum of role conflict“

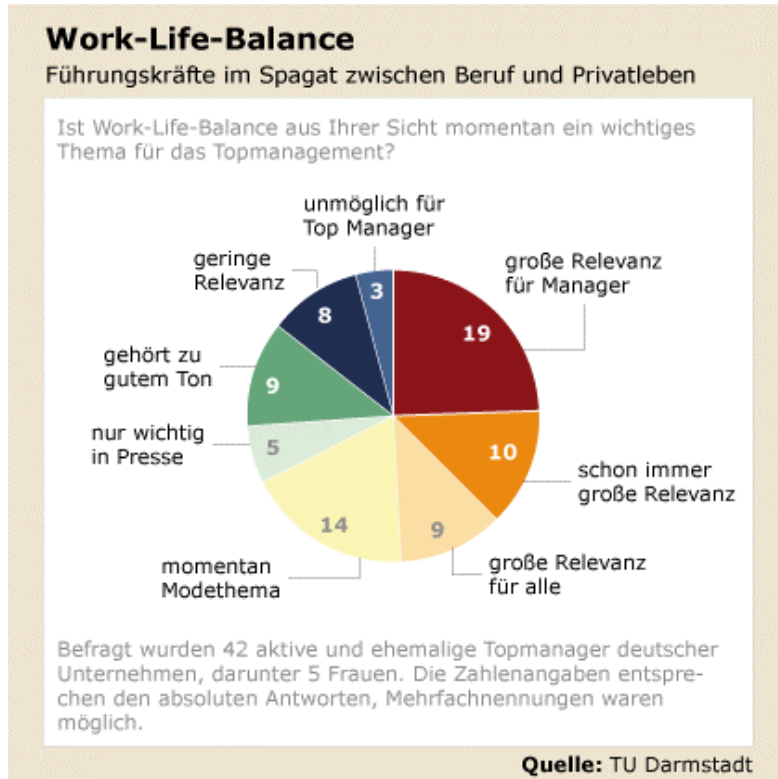
Quelle: aus Präsentation Prof. Marianne Resch, 9.12.2004

Life Domains / Lebensbereiche

- **Arbeit**
- **Familie**
- **Partnerschaft**
- **Freunde**
- **Hobbies und Kultur**
- **Sport, Entspannung und Gesundheit**
- **Spiritualität und Religion**
- **Haushalt und Lebensorganisation**

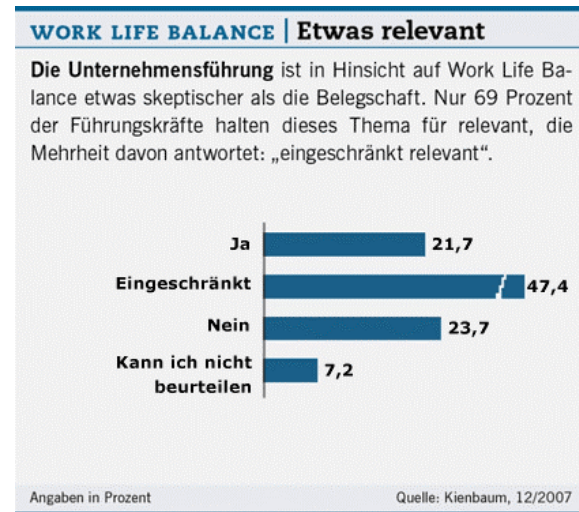
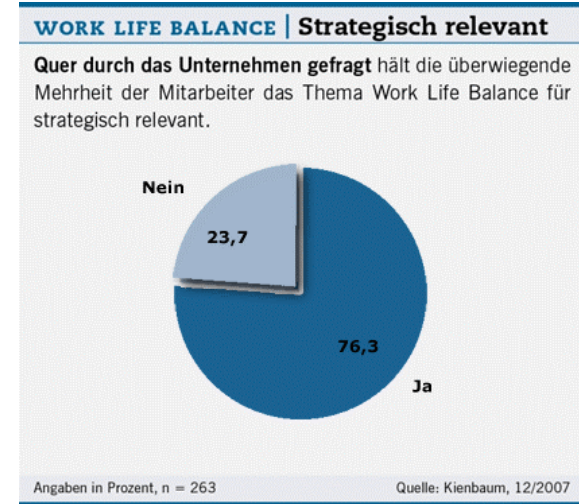
Warum könnte/sollte/müsste das Thema ein Thema sein?

- Volkswirtschaftliche Überlegungen:
 - Optimale Nutzung des zur Verfügung stehenden Humankapitals
 - Absicherung einer sinnvollen Geburtenquote
 - Minimierung von Krankheitskosten
- Betriebswirtschaftliche Überlegungen:
 - Verringerung von Fehlzeiten / Reduktion der Stressbelastung
 - Optimierung der Mitarbeiter-Effizienz / Absicherung von erhöhter und flexiblerer Arbeitsbelastung („zeitliche und räumliche Entgrenzung“)
 - Mitarbeitermotivation und -bindung / Senkung der Fluktuation
 - Positives Unternehmensimage
- Persönliche Überlegungen
 - Steigerung der Lebenszufriedenheit
 - Reduktion der Stressbelastung / Vorbeugung Burnout



Quelle: manager-magazin.de, Juni 2007

Quelle: CIO.de, April 2008



BALANCE | Hoch bezahlt, aber unzufrieden

Je mehr Geld ein Manager verdient, umso unzufriedener ist er mit seiner Work Life Balance. Der Ausgleich zum Job gerät in den Hintergrund.



LEBENSSTIL | Die gängigen Laster

Zu viel Alkohol, zu viele Zigaretten, schlechte Ernährung und zu wenig Bewegung sind einige der Folgen einer hohen Arbeitsbelastung.



Quelle: CIO.de, April 2008

Was tut der Staat?

- Sicherstellung hilfreicher Arbeitsbedingungen (z.B. Teilzeit, Elternzeit, Arbeitszeitkonten)
- Sicherstellung von Kinderbetreuungsangeboten
- Finanzielle Unterstützung von Familien (Elterngeld, Kinderbetreuung, haushaltsnahe Dienstleistungen)
- ...
- Bedingt:
 - Kulturelle Veränderung
 - Förderung: Frauen in Führungspositionen
 - Steuerliche Besserstellung von Frauen (Ehegattensplitting)

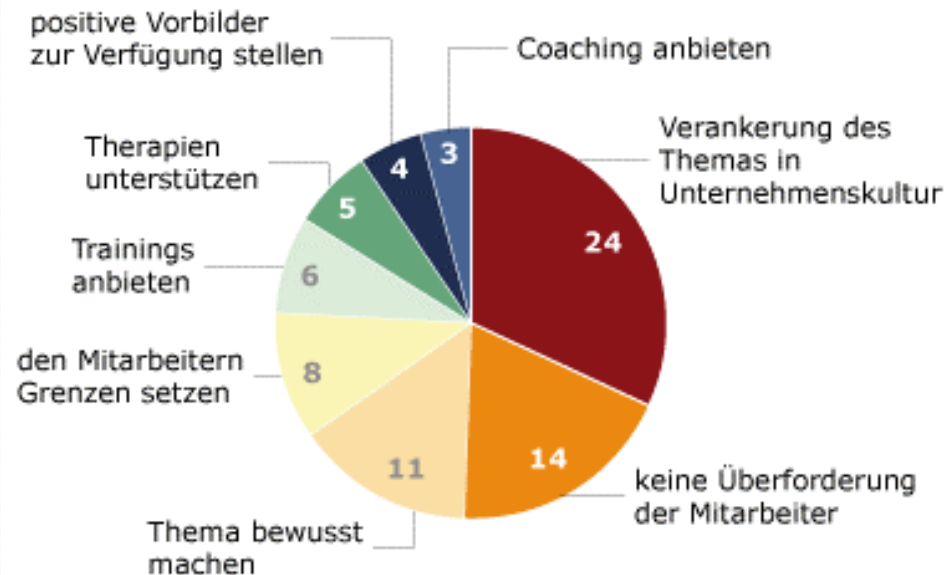
Was tun die Unternehmen?

- Bereitstellung technischer Möglichkeiten und Flexibilisierung der Arbeitszeit (Mobilität, mobile Kommunikation, Telearbeit, Präsenztage und Home Office, Arbeitszeitkonten, kinderfreundliche Arbeitsplätze)
- Finanzielle und organisatorische Unterstützung für Kinder (Geburtsbeihilfe, Sonderurlaub bei Geburt oder Krankheit, Kinderbetreuung wie z.B. Betriebskindergarten, Not- und Ferienbetreuung)
- Finanzielle und organisatorische Unterstützung für Haushaltsführung (Reinigung, Bügeln, Einkaufen, Handwerker, Haustierbetreuung)
- Wellnessangebote (z.B. Betriebssport, Massage, Fitnessstudio)
- Teilnahme an Wettbewerben (familienfreundliches Unternehmen)
- Bedingt:
 - kulturelle Veränderung
 - Förderung: Frauen in Führungspositionen

Unternehmenskultur

Coaching und positive Vorbilder fördern die Work-Life-Balance

Wie können Unternehmen die Work-Life-Balance generell fördern?



Befragt wurden 42 aktive und ehemalige Topmanager deutscher Unternehmen, darunter 5 Frauen. Die Zahlenangaben entsprechen den absoluten Antworten, Mehrfachnennungen waren möglich.

Quelle: TU Darmstadt

Quelle: manager-magazin.de,
Juni 2007

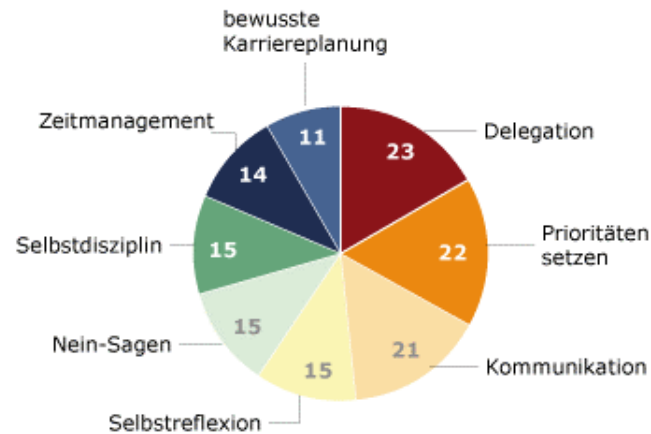
Was kann ich tun?

- Klare strategische Entscheidungen treffen und danach handeln
- Kompetenz erwerben
 - Rollenflexibilität / effiziente Gestaltung der Übergänge
 - Striktes Selbst- und Zeitmanagement
 - ...
- Unterstützungsangebote nutzen (Kinder und Haushaltsführung)

Selbstschutz

Wie Manager ihre Work-Life-Balance verbessern können

Was hilft Ihnen bei der Bewältigung Ihrer hohen Arbeitsanforderungen?



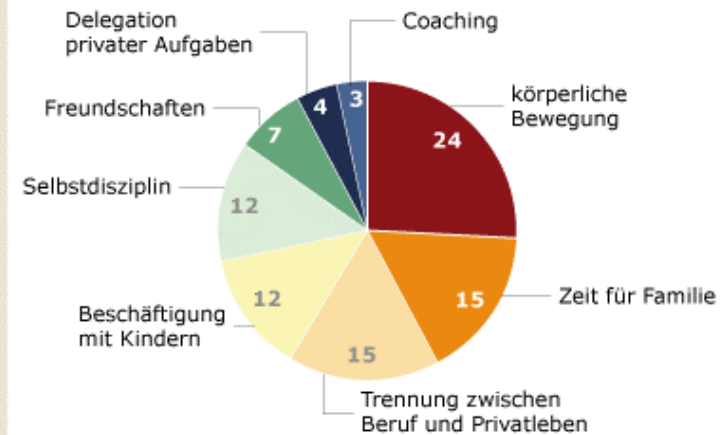
Befragt wurden 42 aktive und ehemalige Topmanager deutscher Unternehmen, darunter 5 Frauen. Die Zahlenangaben entsprechen den absoluten Antworten, Mehrfachnennungen waren möglich.

Quelle: TU Darmstadt

Ausgleichsfaktor Privatleben

Zeit für Sport und Familie verhindern den Burnout

Was hilft Ihnen im Privatleben dabei, Ihre Work-Life-Balance zu erhalten?



Befragt wurden 42 aktive und ehemalige Topmanager deutscher Unternehmen, darunter 5 Frauen. Die Zahlenangaben entsprechen den absoluten Antworten, Mehrfachnennungen waren möglich.

Quelle: TU Darmstadt

Quelle: manager-magazin.de, Juni 2007

Übung 1: Meine Life Domains

Malen Sie bitte 2 Tortendiagramme (bitte mit Angabe von ungefähren Prozentangaben)...

- Aktuelle zeitliche Aufteilung der einzelnen Lebensbereiche
 - Welche Lebensbereiche habe ich?
 - Wie sind sie zeitlich gewichtet?
- Gewünschte Aufteilung der einzelnen Lebensbereiche
 - Sind es noch die gleichen (Zugänge – Abgänge)?
 - Wie sind sie zeitlich gewichtet?

Leiten Sie 1-2 Maßnahmen ab, die Sie unterstützen, zu der gewünschten Aufteilung zu kommen...

Übung 2: Gestaltung von Übergängen zwischen Life Domains

- Wählen Sie bitte 2 für Sie wichtige Lebensbereiche, zwischen denen Sie häufig Übergänge haben (z.B. zwischen Arbeit und Familie)
- Denken und fühlen Sie sich in die unterschiedlichen Bereiche ein, so dass Sie diese optimal ausfüllen („prototypische Exzellenz-Situationen“); nehmen Sie einen „optimal-entspannten Nullzustand“ als Referenz hinzu
- Wechseln Sie zwischen diesen 2 bzw. 3 Zuständen langsam beginnend und dann immer schneller werdend hin und her; achten Sie darauf, dass die Zustände sauber getroffen werden
- Überlegen Sie, welche kleinen Rituale / Prozess-Schritte Ihnen helfen würden, die Wechsel optimal zu gestalten (eine oder zwei Richtungen; Standardübergang – abrupter Wechsel)

Kontakt

Sie erreichen mich unter:

Telefon:

+49(40)37413842

+49(173)2017602

Mail:

info@john-mager.de

Post:

John Mager - Systemische Organisationsberatung

Jaguarstieg 8

22527 Hamburg