

Kompass for Life: Beruf und Privatleben in Einklang

06.08.2015, 18:30 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *ZIEL³ Personen & Unternehmens-Coaching*

Presseagentur: *Gruenderplan24 Redaktion*



Bild: Fotolia_44144007_S, kristin kreet - Fotolia

Ständige Erreichbarkeit, Überstunden und kaum Zeit für Erholung – bei vielen Berufstätigen gerät die sogenannte Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht. Die moderne Arbeitswelt fordert immer mehr Einsatz, doch wer dauerhaft über seine Grenzen geht, dem drohen physische und psychische Erkrankungen.

Wochenarbeitszeiten von 48 Stunden und mehr, E-Mails beantworten nach Feierabend und am Wochenende die Präsentation ausarbeiten - noch nie wurde so lang und hart gearbeitet wie heute. Fragt man Berufstätige nach ihrem Leben, hört man immer wieder die gleichen Aussagen: Zu viel Arbeit, permanenter Stress, Leistungsdruck und keine Zeit für Freunde, Hobbys, Familie.

Dies bestätigt auch der iga Report 27 von 2014. Demnach leisten zwei Drittel der Berufstätigen regelmäßig Überstunden. Von jedem Fünften wird erwartet, dass er auch im Privatleben für berufliche Angelegenheiten zur Verfügung steht. 18 Prozent lassen sogar private Aktivitäten ausfallen, weil der Job zu viel Zeit beansprucht. Mit ungesunden Folgen. So leidet jeder vierte Deutsche häufig oder ständig unter Stress und Erschöpfung. Bei den 46- bis 55-Jährigen sind es sogar 36 Prozent. Psychosomatische Erkrankungen und Burnout sind auf dem Vormarsch.

„Eine solche Vermischung von Privat- und Berufsleben ist ungesund“, warnt Persönlichkeits- und Organisations-Coach Franz Waßmer. Seit über fünf Jahren berät er Berufstätige, Führungskräfte und Unternehmen in Sachen Lebensplanung, Organisation und Persönlichkeitsentwicklung. Sein Fazit: „Wenn nach Ablauf der regulären Arbeitszeit auch noch die Freizeit mit Arbeit ausgefüllt ist, bleibt nicht genügend Zeit, sich zu regenerieren. Die Betroffenen brennen im wahrsten Sinne des Wortes irgendwann aus.“

Wie viel Arbeit ist gut für uns?

„Wer ständig zwischen Beruf und Privatleben hin und her hetzt, leidet häufig unter Stress, Frust und dem unangenehmen Gefühl, nicht allem gerecht werden zu können. Gerade viele Mütter leiden unter der Doppelbelastung. So lässt sich ein Ganztagsjob nur schwer mit Haushalt, Kindern, Freunden und den vielen damit verbundenen Verpflichtungen unter einen Hut bringen“, erklärt der Coach.

Doch was ist der Grund, dass immer mehr Menschen ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben beklagen? Ist unser Leben anstrengender als früher?

„In den letzten Jahrzehnten haben sich Gesellschaft, Arbeitsleben und auch die Familie stark verändert“, sagt Coach Waßmer. „Frauen sind heute berufstätig und Männer im Job viel mehr gefordert als früher. Doch wir halten immer noch an der Rollenverteilung, Werten und Glaubensmustern fest, die wir von unsern Eltern und Großeltern gelernt haben. Der Vater verdient das Geld, die Mutter versorgt Haushalt und Familie. Dieses Bild ist fest verankert und wir wollen dem immer noch entsprechen. Doch das ist einfach nicht möglich.“

Zu beachten sei auch, dass sich die Arbeit in den vergangenen Jahren immer mehr verdichtet habe. „Um ihre Effizienz zu steigern und Kosten zu senken, rationalisieren Unternehmen wo es nur geht“, so der Experte. Die Arbeit verteile sich auf immer weniger Menschen. Permanente Erreichbarkeit, Informationsflut und Multitasking setzen Berufstätige unter einen ungesunden Dauerstress – besonders Freiberufler, Selbstständige und Führungskräfte seien davon betroffen.

Welche Symptome zeigen ein Ungleichgewicht an?

„Der Übergang vom kurzen Erschöpfungszustand zum Burnout ist ein schleichender Prozess, den viele gar nicht bemerken. Daher ist es wichtig, frühzeitig erste Warnsignale zu erkennen, um einer Burnout-Entwicklung entgegenzuwirken“, erklärt der Coach.

Auf diese Warnzeichen sollten Betroffene achten:

Suchtverhalten: Sie neigen dazu, jeden Abend Alkohol zu trinken, nehmen regelmäßig Schlaftabletten oder gar Aufputschmittel.

Schlafstörungen: Sie schlafen schlecht ein bzw. haben Durchschlafstörungen und grübeln sehr viel.

Lustlosigkeit: Sie haben keine Lust mehr - zu nichts. Sie kommen morgens nicht mehr aus dem Bett, sind oft aggressiv oder haben nah am Wasser gebaut. Sie ziehen sich immer mehr zurück. Vielleicht haben Sie sogar Flucht- oder Selbstmordgedanken.

Krankheiten: Sie werden häufig krank.

Wie kann man Work-Life-Balance schaffen?

Viele Menschen haben keine klare Vorstellung davon, was ein erfülltes Leben für sie wirklich bedeutet. Deshalb sollte man sich zunächst darüber klar werden, was man überhaupt will. Beantworten Sie sich folgende Fragen: Was ist mir wichtig? Was macht mir Spaß? Was brauche ich als Ausgleich? Wie kann ich Familie und Freunde einbinden? Planen Sie Ihre beruflichen und privaten Ziele und prüfen Sie, ob diese mit den Wünschen der anderen übereinstimmen. Erarbeiten Sie dann gemeinsam Maßnahmen zur Umsetzung.

Auch ein Coaching kann helfen, die eigenen Ziele und Prioritäten zu erkennen und Änderungen umzusetzen. Das ZIEL³ Coaching von Franz Waßmer begleitet und unterstützt Menschen auf ihrem Weg, ihr Leben wieder in Balance zu bringen.

Mehr Informationen auf der Webseite: <http://www.ziel-3.com>

Portrait

Unternehmensportrait:

Franz Waßmer ist Coach und Referent und seit 32 Jahren im eigenen Unternehmen tätig. Als Coach für Persönlichkeit und Lebensplanung hilft er Menschen, mehr Klarheit über ihre berufliche und private Orientierung zu erlangen und die für sie sinnvollen nächsten Schritte zu entwickeln. Er unterstützt Unternehmen bei der Strategieentwicklung und der Etablierung einer wertvollen Führungskultur, die gute Mitarbeiter begeistert und langfristig bindet. Zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung und nachhaltige Führung hält er Vorträge und bietet ein umfangreiches Seminarprogramm an.

News-ID: 865310 • Views: 623 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/865310/Kompass-for-Life-Beruf-und-Privatleben-in-Einklang.html>