

Work-Life-Balance

S 12671

Termin: 22.11.2007

Beitrag von U. Schraps

Referate zum Thema

Formen der Lebensgestaltung – Ergebnisse
aus den Forschungsprojekten PROFIL & KOMPETENT
(Lea Schulte)

Zu „*Segmentation*“:
Work-Life-Balance im Beruf
(Anne Jensen)

Zu „*Integration*“:
Work-Life-Balance in Familien
(Iris Hossmann)

Was gehört zu einem erfüllten Leben?
Die vier Dimensionen des Tätigseins
(Ulrike Schraps)

Gruppenarbeit zu Work-Life-Balance im Beruf

AG 1: Inwieweit sind typische berufliche Stressfaktoren für Führungskräfte - wie „ständige elektronische Erreichbarkeit, „Überstunden“, „Internationalität und Reisetätigkeit“ – ein Problem des (zu verbessernden) **Selbstmanagements** von Führungskräften?

AG 2: Inwieweit kann der individuelle **Führungsstil** zu einem besseren Stressmanagement beitragen?

AG 2: An welchen Stellen kann das **Unternehmen** zu einem besseren Stressmanagement der Führungskräfte beitragen?

AG 3: Welche **persönlichen und privaten Ressourcen und Kompetenzen** können entlastend wirken?

Gruppenarbeit zu Work-Life-Balance in Familien

Gruppe 1

- **Aufgabe 1a:** Für welche Aufgaben sind Familien traditionell zuständig?
- **Aufgabe 1b:** Welche dieser familiären Aufgaben könnte man effizienter organisieren oder delegieren, und worauf könnte man ganz verzichten?

Gruppe 2:

- **Aufgabe 2a:** Wie viel gemeinsam verbrachte Zeit braucht eine Familie pro Woche und pro Tag, und wie/womit sollte diese Zeit gefüllt sein?
- **Aufgabe 2b:** Welche Kompetenzen brauchen die einzelnen Familienmitglieder, um mit der knappen Familienzeit „gut“ umzugehen?

Arbeit und Freizeit – ein Gegensatz?

Arbeit

... dient nicht nur der finanziellen Existenzsicherung, sondern beinhaltet auch:

- Selbstverwirklichung
- Sinnstiftung
- Anerkennung
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Stabilisierung gesellschaftlicher Rollen
- Teil des sozialen Netzwerks
- Strukturierung der Lebenszeit

Freizeit

... dient nicht nur dem persönlichen Vergnügen sondern beinhaltet auch:

- Hausarbeit
- Erziehungsarbeit
- Fürsorgeleistungen
- persönliche Fortbildung
- Erhalt der körperlichen Fitness
- bürgerschaftliches Engagement

Dimensionen „gelingender menschlicher Praxis“

nach Seel (1999)

Arbeit

Zielgerichtetes Handeln zum Erreichen äußerer Zwecke

Interaktion

Umgang mit einem menschlichen Gegenüber

Spiel

Arbeit ohne externen Zweck
Vollzugsorientiertes Handeln, das seinen Zweck in sich selbst trägt

Kontemplation

Interaktion ohne personales Gegenüber, vollzugsorientiertes Handeln

Glück bedeutet, eine Balance zwischen diesen vier Bereichen zu finden
- wobei die Gewichtung je nach Kultur und Lebensalter schwankt

Dimensionen „gelingender menschlicher Praxis“

nach Seel (1999)

Arbeit

- zielgerichtet und teilweise autonom handeln
- Fähigkeiten erwerben und anwenden
- sich an der Wirklichkeit eines Gegenstandes abarbeiten
- strategisches Einwirken auf andere

Interaktion

Umgang mit einem menschlichen
Gegenüber

Kontemplation

Interaktion ohne personales
Gegenüber, vollzugsorientiertes
Handeln

Dimensionen „gelingender menschlicher Praxis“

nach Seel (1999)

Arbeit

Zielgerichtetes Handeln zum Erreichen äußerer Zwecke

Spiel

Arbeit ohne externen Zweck
Vollzugsorientiertes Handeln, das seinen Zweck in sich selbst trägt

Interaktion

- Sich auf ein Gegenüber einlassen
- Auseinandersetzung und persönliche Entwicklung
- Selbstzweckhafter Austausch
- Offenheit für die Antworten des anderen
- Sich als lebendiges Gegenüber erleben
- Freundschaft
- Wechselseitige Anerkennung

Dimensionen „gelingender menschlicher Praxis“

nach Seel (1999)

Arbeit

Zielgerichtetes Handeln zum Erreichen äußerer Zwecke

Interaktion

Umgang mit einem menschlichen Gegenüber

Spiel

- als Selbstzweck und als Ausdruck von Freiheit
- nicht an Ziele gebunden
- Raum für Phantasie und Kreativität
- Sich bewegen, sich bewegen lassen
- Im Augenblick leben

Kontemplation

Interaktion ohne personales Gegenüber, vollzugsorientiertes Handeln

Dimensionen „gelingender menschlicher Praxis“

nach Seel (1999)

Arbeit

Zielgerichtetes Handeln zum Erreichen äußerer Zwecke

Interaktion

Umgang mit einem menschlichen Gegenüber

Spiel

Arbeit ohne externen Zweck
Vollzugsorientiertes Handeln, das seinen Zweck in sich selbst trägt

Kontemplation

- einen Gegenstand betrachten
- etwas bedenken
- bei einem Thema verweilen
- seinen Gedanken nachhängen
- eine Distanz zwischen sich und der Welt schaffen

Fragen zur Reflexion der individuellen Balance

Arbeit

- Wie erlebe ich meine Arbeit (langweilig, sinnvoll usw.)?
- Inwieweit identifiziere ich mich mit meiner Berufsrolle?
- Wie viel Anerkennung erhalte ich durch meinen Beruf?
- Wie dominant ist Arbeit in meinem Leben?
- Wie gut kann ich mich von der Arbeitswelt lösen und andere Bereiche leben?
- Inwieweit sind andere Tätigkeitsdimensionen in meiner Arbeit erlebbar?

tion

menschlichen

der

ation

personales

orientiertes

Fragen zur Reflexion der individuellen Balance

Interaktion

- Welche Freunde habe ich, und welche Bedeutung haben sie für mich?
- Wie stabil sind meine Beziehungen zu anderen?
- Inwieweit kann ich mich anderen gegenüber öffnen?
- Inwieweit erlebe ich Gespräche, Diskussionen und Auseinandersetzungen mit anderen als Bereicherung?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit anderen?

A
Zielgerichtet
Erreichen

S
Arbeit ohne e
Vollzugsorientie
seinen Zweck in sich selbst trägt

Handeln

Fragen zur Reflexion der individuellen Balance

Arbeit

Zielgerichtetes Handeln zum Erreichen äußerer Zwecke

Interaktion

Umgang mit einem menschlichen Gegenüber

Spiel

- Welche Freiräume gibt es in meinem Alltag für spielerische Aktivitäten?
- Welche Formen des Spielens haben für mich Vorrang?
- Welche sportlichen Aktivitäten betreibe ich?
- Welche Bedeutung haben künstlerische Aktivitäten für mich?
- Wann erlebe ich „erfüllte Augenblicke“?

n
nales
ntiertes

Fragen zur Reflexion der individuellen Balance

Arbeit

Zielgerichtetes Handeln zum Erreichen äußerer Zwecke

Interaktion

Umgang mit einem menschlichen Gegenüber

Spiel

Arbeit ohne externen
Vollzugsorientiertes Handeln
seinen Zweck in sich

Kontemplation

- Welche Formen der Betrachtung oder Versenkung haben für mich Vorrang?
- Wie viel Zeit habe ich gegenwärtig dafür?
- Wie intensiv oder flüchtig sind solche Erfahrungen?
- Inwieweit erfahre ich kontemplative Momente auch in anderen Tätigkeitsdimensionen („Flow“)

Literatur

- Schmidt-Lellek, C. (2007). Ein heuristisches Modell zur Work-Life-Balance: Vier Dimensionen des Tätigseins. Organisationsberatung – Supervision – Coaching, Heft 1/2007, 29-40.