

# 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.