

Work Life Balance Teil 1

Work Life Balance? Geht bei mir nicht, zu hohes Arbeitspensum.

5 Tipps wie Du trotzdem Zeit dafür gewinnst!

Jeder schreit nach Work Life Balance, dabei ist es schon immer so gewesen, dass man einen Ausgleich zur Arbeit braucht. Macht ja auch Sinn, wer arbeitet muss auch ruhen oder sich anderweitig ausgleichen.

Das Kind braucht eben einen Namen, der dem Ganzen einen Rahmen gibt. Das wiederum ist auch nicht verkehrt. Ganz im Gegenteil.

Ein geordneter Rahmen gibt Dir Sicherheit und entspannt. Wenn alles seine Ordnung hat, dann läuft es in aller Regel und dann kommt dass, was man *genießen* nennt.

„Ordnung ist das halbe Leben.“

Ich glaube, den Spruch kennst Du auch und ganz ehrlich, ich bin auch ein großer Fan von Ordnung. Ich finde Ordnung schafft deutlich mehr Gestaltungsspielraum und das ist eigentlich dass, was wir im Endeffekt haben wollen. Das wir Freiheiten haben und Spielräume, die wir für unsere Interessen nutzen können.

Wenn jetzt Deine Arbeitssituation so ist, dass Du eigentlich gar keine Zeit mehr hast, eine Work Life Balance zu pflegen, dann habe ich für Dich ein paar Tipps, die Du ausprobieren kannst. Wäre doch schön, wenn es Dir gelingt, ein kleines bisschen Zeit für Deine Interessen herauszuholen.

Legen wir los:

Tipp 1: Regelarbeitszeit mit 1 Stunde Pause

Angenommen, Du arbeitest 8 Stunden und hast 1 Stunde Pause zur Verfügung. Dann ist es möglich bereits die Pausenzeit zu nutzen, um 20 Minuten für ein kleines Workout einzulegen, falls es Dir aus privaten Umständen heraus nicht möglich ist, in den Abendstunden für Ausgleich zu sorgen.

Ein Beispiel aus meiner Coachingarbeit:

Eine Bankangestellte geht konsequent jeden Tag in Ihrer Mittagspause nach draußen an die frische Luft. Ganz egal ob es schön ist, regnet oder schneit. Die tägliche Wiederholung schafft einen Ritualcharakter, der sich positiv auf Ihre Produktivität niederschlägt und erlaubt eine Auszeit von der Kopfarbeit.

Tipp 2: Regelarbeitszeit mit 30 Minuten Mittagspause

Ok, das ist schon sportlicher. Du hast 20 Minuten für Dein Essen und 10 Minuten um zu entspannen. Das bedeutet, Du bereitest Dein Essen zu Hause sorgfältig vor, um Zeit herauszuholen für ein kleines Nickerchen oder einen kurzen Spaziergang.

Ein Beispiel aus meinem früheren Kollegenkreis:

Ein Arbeitskollege von mir hat sich für 10 Minuten seinen Timer gestellt, die Füße hochgelegt und ein Nickerchen eingelegt. Die tägliche Wiederholung schafft auch hier Ritualcharakter und erholt. So ein kurzes Schläfchen ist echt nicht schlecht.

Umgekehrt geht es aber auch.

Zum Beispiel erst 10 Minuten Treppen im Treppenhaus steigen oder 1x um den Block gehen und dann essen. Also erst abarbeiten und dann Dein Essen genießen.

Tipp 3: Schichtarbeit / unterschiedliche Ausgleichsaktivitäten

Schichtarbeit ist eine echte Herausforderung für Deinen Körper und für Dich. Hier helfen Wochenpläne ganz gut, um einen Überblick für Deine Ausgleichsmöglichkeiten zu bekommen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Arbeitszeit von ... bis / X Std.
Freie Zeit zu Hause von ... bis minus Hausarbeit, Einkaufen, Erledigungen von ... bis / X Std. = Zeit für Ausgleich: sportlich oder ruhen, lesen, Musik hören usw. von ... bis / X Std.				

Ja natürlich, Du musst Dir mal das kleine bisschen Zeit nehmen und die Tabelle ausfüllen. Dennoch, es macht Sinn, denn wenn Du es schwarz auf weiß auf dem Papier vor Dir siehst, dann kommen die Ideen, wann Du wie was unterbringen könntest oft von selbst.

Und - es schafft Dir einen Rahmen, der Dir einen freieren Kopf beschert. Kein schlechter Deal.

Ein Beispiel aus meinem privaten Umfeld:

Eine Bekannte von mir ist Krankenschwester und hat von Woche zu Woche verschiedene Dienstpläne, nach denen sie sich richten muss. Sie braucht den Ausgleich unbedingt um regelmäßig neue Kräfte zu sammeln. Deshalb gehören, je nach Dienstplan, **unterschiedliche Ausgleichsaktivitäten** dazu! Beim Frühdienst nutzt sie andere Dinge um sich zu erholen, wie beim Spätdienst oder beim Nachtdienst.

Auch so schaffst Du Dir Rituale mit Ausgleichscharakter und Erholungsfaktor.

Tipp 4: Homeoffice

Klar, die allgemeine Meinung ist immer noch, dass Homeoffice bequem ist. Ist es aber nicht immer. Homeoffice erfordert vor allen Dingen ein gutes Zeitmanagement, Konsequenz und Disziplin. Ansonsten schwimmt das Gefühl von Arbeit und Freizeit und es gibt überhaupt keinen Rahmen mehr, an dem Du Dich orientieren kannst. Das ist ein blödes Gefühl, denn der Rest da draußen hat diesen Rahmen.

Die gehen zur Arbeit und dann nach Hause. Und das ist ein schönes Gefühl, nach der Arbeit nach Hause zu gehen, Schuhe in die Ecke, Füße hoch oder zum Sport, zum Shoppen oder, oder, oder.

Auch die Werbung im Fernsehen, macht sich diesen Umstand zunutze, um ihre Produkte gewinnbringend zu verkaufen

Deshalb, wenn Du im Homeoffice arbeitest, dann nutze konsequent den Zeitplan aus der Schichtarbeit um einen ganz klaren, stringenten Ablauf zu entwickeln, der Dir einen Rahmen schafft, in dem Du Dich wohl fühlst.

Sorge auch dafür, dass jegliche Ablenkung von Deiner Arbeit ausgeschlossen ist und **freue** Dich auf Deine Freizeit. Die hast Du Dir dann auch echt verdient.

Übrigens mache ich das auch so und ich kann Dir bestätigen, dass das sehr gut klappt.

Wenn Du nur einen Tag Homeoffice hast, dann ist es nicht unbedingt erforderlich einen strukturierten Ablauf dafür herzustellen, dass funktioniert meistens auch so gut - weil es eben nur 1 Tag in der Woche ist ...

Tipp 5: Jobs mit Work Life Blending Charakter

Hier ist meine Empfehlung mit Deinem Arbeitgeber genau abzustimmen, wann „Schluss“ ist. Das kostet Mut und kann auch ein bisschen Angst machen, dass der Job flöten geht, aber es nutzt nichts.

Wenn im Vorfeld nicht genau geregelt ist, ab wie viel Uhr Du für Deinen Arbeit- oder Auftraggeber nicht mehr erreichbar bist, weil Du dann im Feierabend bist, dann verzerrt sich der gesamte Rahmen und es gibt ein heilloses Durcheinander.

Am Ende bringt das miese Stimmung, weil Du Deine Brötchengeber dauernd „auf dem Schirm“ hast und den Tag nicht wirklich abschließen kannst und es schwächt Deine Produktivität, weil es einfach nervt.

Ein Beispiel aus einer meiner früheren Tätigkeiten:

Ein Brötchengeber hat es sich herausgenommen auch am Sonntag, vornehmlich Sonntagmorgens, wichtige Messages zu senden. Das geht gar nicht.

Deshalb empfehle ich auch bei diesen augenscheinlich wundervollen neueren Arbeitsmethoden eine ganz klare Struktur in den Arbeitsablauf zu bringen, damit das Schöne daran erhalten bleiben kann. Sag ganz klar, ab wie viel Uhr Du nicht mehr erreichbar bist. Allein diese Kleinigkeit hilft schon einen Rahmen mit individuellem Charakter herzustellen.

Soweit meine Tipps um Zeit für eine geregelte Work Life Balance zu finden. In Teil 2 geht es dann um die Work Life Balance mit Kind & Kegel. Auch nicht so einfach ...

Doch jetzt erstmal viel Erfolg bei der Umsetzung,

Deine

Claudia